

Shravasti Dhammika

DOBRE PYTANIA — DOBRE ODPOWIEDZI

e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: http://sasana.wikidot.com

Shravasti Dhammika

DOBRE PYTANIA — DOBRE ODPOWIEDZI

2010

Tytuł oryginału:
Good Question, Good Answer

Tłumaczenie:
Wojciech Dudek, Maciej Dziubak, Katarzyna Gąsiorek,
Robert Gulewicz, Maudgalyayana, Katarzyna Misiak
oraz Piotr Jagodziński i Dorota Wojciechowska

Redakcja, terminologia i słownik:
Vilāsa Bhikkhu (Piotr Jagodziński)

Skład i łamanie
oraz projekt okładki:
STUDIO DTP
anatta.pl

Ilustracja na okładce:
Zbigniew Molski, batik

Spis treści

Przedmowa do wydania czwartego, poprawionego

Mniej więcej 18 lat temu grupa buddyjskich uczniów z Uniwersytetu Singapurskiego przyszła do mnie, skarżąc się, że często trudno jest udzielić odpowiedzi na zadawane im przez ludzi pytania, dotyczące buddyzmu. Poprosiłem więc, aby przytoczyli jakieś przykłady, a gdy to zrobili, byłem wstrząśnięty tym, że inteligentni, wykształceni młodzi buddyści wiedzą tak niewiele o swojej religii i mają tak wiele wątpliwości, wyjaśniając te rzeczy innym. Zanotowałem wiele z tych pytań, dodałem część tych, które często mnie zadawano i tak oto narodziła się książka *Dobre pytania — dobre odpowiedzi*. Ku mojemu zaskoczeniu i satysfakcji to, co pierwotnie miało służyć Singapurczykom, znalazło czytelników także w wielu innych krajach. Wydrukowano ponad sto pięćdziesiąt tysięcy kopii edycji angielskiej, ta zaś doczekała się licznych przedruków w Stanach Zjednoczonych, Malezji, Indiach, Tajlandii oraz na Sri Lance. Niniejsza praca, została ponadto przełożona na czternaście języków, całkiem niedawno — także na indonezyjski i hiszpański. W wydaniu czwartym, uaktualnionym i poszerzonym, dodałem jeszcze kilka pytań i udzieliłem — mam nadzieję, że dobrych — odpowiedzi na nie. Dodałem także rozdział, zawierający niektóre z pouczeń Buddhy. Oby ta krótka książka przyczyniła się do podtrzymania zainteresowania *Dhammą* Buddhy.

S. Dhammika

Singapur, 2005

Wprowadzenie do wydania piątego, poprawionego

Przez wiele lat docierały do mnie liczne listy od czytelników z całego świata, proszących o dodanie kolejnych pytań do tej książki, co ostatecznie skłoniło mnie do uczynienia tego. Do dnia dzisiejszego, wydrukowano i rozprowadzono w języku angielskim, a także w wielu innych językach, 226 000 kopii tytułu *Dobre pytania — dobre odpowiedzi*. Cieszy mnie niezmiernie fakt, że mogę pomagać tak wielu ludziom w lepszym rozumieniu wyzwalających nauk Buddhy.

S. Dhammika

Singapur, Wrzesień 2007

Wprowadzenie do wydania polskiego, drugiego

Od pierwszego wydania niniejsza wersja różni się tym, że posiada o jedno pytanie i odpowiedź więcej. Prawdopodobnie polskie wydanie jest pierwszym wśród wydań w innych językach (w tym także angielskiej wersji) które zawiera ten nowy wątek. Oprócz tego, poprawiono niektóre błędy, jakie umknęły nam podczas pierwszej edycji. Przede wszystkim jednak książka ta różni się od pierwszego wydania tym, że jest za darmo. Niektórzy mogą poczuć się rozczarowani tym, że na kisążkę z pierwszej edycji musięli wydać pieniądze, którą teraz mogliby dostać za darmo. Gwoli wyjaśnienia — pierwsza edycja miała służyć jedynie po to by jakiekolwiek zyski ze sprzedaży przeznaczyć na kolejne tytuły przybliżające buddyzm w Polsce. Jednak zdecydowaliśmy, że zamiast zatracać się coraz bardziej w saṃsārycznym kole komercji i zwiększania sprzedaży postanowiliśmy że *Dhamma* (Nauczanie Błogosławionego) będzie podarunkiem, idąc przeto pod prąd światowym trendom. Niczym miska ryżu, która płynęła pod prąd, po tym jak Buddha zjadł swój pierwszy posiłek po długiej ascezie, tak i my staramy się płynąć w stronę źródła. Przebudzony nigdy nie pobierał opłaty za swe nauki, na jakiej podstawie my mięlibyśmy zatem sprzedawać jego mądrość? Wszyscy, którzy brali udział w tworzeniu tej książki robili to z czystymi intencjami propagowania Sāsany (Przekazu) Buddhy. Bez nich wszystkich ta książka nie mogłaby ujrzeć światła dziennego, za co należą im się wyrazy uznania.

Vilāsa Bhikkhu (*Piotr Jagodziński*)

Sri Lanka, 2011

1. Czym jest buddyzm?

PYTANIE: Czym jest buddyzm?

ODPOWIEDŹ: Nazwa „buddyzm" pochodzi od słowa *budhi*, które znaczy tyle co „przebudzić się", tak więc buddyzm może być nazywany „filozofią przebudzenia". Filozofia ta ma swój początek w doświadczeniu Siddhatthy Gotamy, znanego jako Buddha, który mając trzydzieści pięć lat, dzięki własnym staraniom, doznał przebudzenia. Buddyzm liczy sobie obecnie dwa i pół tysiąca lat i ma około trzysta milionów wyznawców na całym świecie. Przez wiele stuleci buddyzm był nurtem dominującym głównie w Azji, lecz stopniowo zdobywa zwolenników także w Europie, Australii i Ameryce.

PYTANIE: Więc buddyzm jest jedynie filozofią?

ODPOWIEDŹ: Słowo „filozofia" powstało w wyniku złożenia [greckich] słów: *philos*, co znaczy „miłować", oraz *sophia*, które oznacza „mądrość". Jest zatem filozofią, czyli umiłowaniem mądrości, lub miłością i mądrością w jednym. Oba znaczenia doskonale opisują buddyzm. Buddyzm naucza, że powinnyśmy starać się w pełni rozwinąć nasze zdolności intelektualne, abyśmy mogli osiągnąć pełne i jasne zrozumienie. Uczy nas także rozwijać w sobie miłość i dobroć, byśmy potrafili być prawdziwymi przyjaciółmi wszystkich istot. Buddyzm nie jest więc „zwykłą" filozofią — jest filozofią najwyższą, najwspanialszą.

PYTANIE: Kim był Buddha?

ODPOWIEDŹ: W roku 563 p.n.e. w północnych Indiach, w rodzinie królewskiej urodził się chłopiec. Dorastał w obfitości i luksusie

lecz w pewnym momencie doszedł do wniosku, że doczesne wygody i bezpieczeństwo nie gwarantują szczęścia. Był głęboko poruszony cierpieniem, które widział wokół i postanowił znaleźć klucz do prawdziwego szczęścia. Gdy miał dwadzieścia dziewięć lat, opuścił swoją żonę oraz dziecko i udał się do największych duchowych nauczycieli, by pobrać od nich nauki. Przekazali mu całą swoją wiedzę, jednak żaden nie wiedział, tak naprawdę, nic o przyczynie cierpienia, ani w jaki sposób można je przezwyciężyć. W końcu, po sześciu latach poszukiwań, ciągłych zmagań i medytacji, doświadczył wreszcie uwolnienia ze stanu ignorancji dzięki czemu cała niewiedza rozpłynęła się. W jednej chwili wszystko stało się dlań jasne. Od tego dnia nazywany jest Buddhą, czyli Przebudzonym. Żył przez kolejne czterdzieści pięć lat, w trakcie których podróżował po całych północnych Indiach, ucząc innych tego, co odkrył. Jego współczucie i cierpliwość były legendarne. Miał tysiące uczniów. Mając osiemdziesiąt lat, stary i chory — lecz wciąż pełen dostojności i spokoju — zmarł.

PYTANIE: Czy nie było to nieodpowiedzialne ze strony Buddhy, że odszedł od swojej żony i dziecka?

ODPOWIEDŹ: Z pewnością nie było Buddzie łatwo podjąć decyzję o opuszczeniu żony i dziecka. Musiał się martwić i wahać przez długi czas, nim ostatecznie odszedł. Miał jednak wybór: poświęcić swoje życie rodzinie lub poświecić je światu. Ostatecznie jego wielkie współczucie sprawiło, że wybrał cały świat — i do dziś cały świat [w tym także jego żona i dziecko — przyp. V.B.] doświadcza korzyści z powodu ofiary, którą uczynił. Nie było to nieodpowiedzialne. Możliwe, że było to najbardziej znaczące poświęcenie w dziejach ludzkości.

PYTANIE: Skoro Buddha umarł, to w jaki sposób może nam pomóc?

ODPOWIEDŹ: Faraday, odkrywca elektryczności, także umarł, ale jego odkrycie wciąż stanowi dla nas pomoc. Ludwik Pasteur, który odkrył lekarstwo na tak wiele chorób, także zmarł, lecz jego

odkrycia w dziedzinie medycyny wciąż ratują życie. Leonardo da Vinci, twórca dzieł sztuki, nie żyje, jednak to, co stworzył, wciąż podnosi na duchu i daje radość. Wielcy bohaterzy i bohaterki mogą być martwi od stuleci, gdy jednak czytamy o ich czynach i osiągnięciach, wciąż możemy się nimi inspirować, by postępować tak jak oni. Tak, Buddha odszedł, lecz po upływie dwu i pół tysiąca lat jego nauki wciąż pomagają ludziom, jego przykład wciąż ich inspiruje. Tylko Buddha może oddziaływać z taką siłą, mimo iż od jego śmierci upłynęło tak wiele czasu.

PYTANIE: Czy Buddha był bogiem?

ODPOWIEDŹ: Nie, nie był. Nie twierdził, że jest bogiem, dzieckiem boga, ani nawet przychodzącym od boga posłańcem. Był człowiekiem, który osiągnął doskonałość i nauczał, że jeśli pójdziemy jego śladem, również osiągniemy ten stan.

PYTANIE: Skoro Buddha nie jest bogiem, to dlaczego ludzie oddają mu cześć?

ODPOWIEDŹ: Są różne sposoby oddawania czci. Gdy ktoś oddaje cześć bogu, modli się do niego lub do niej, składa ofiary, prosi o pomyślność, wierząc, że bóg wysłucha modłów, otrzyma dary i odpowie na prośby. Buddyści nie praktykują tego rodzaju kultu. Innym rodzajem czci jest okazywanie szacunku komuś lub czemuś, co podziwiamy. Kiedy nauczyciel wchodzi do klasy — wstajemy z miejsc, gdy spotykamy ważną osobę — wymieniamy z nią uścisk dłoni, gdy natomiast grają hymn narodowy — salutujemy. Są to gesty szacunku i czci, które wyrażają nasz podziw dla danej osoby lub rzeczy. Taki właśnie rodzaj oddawania czci występuje w buddyzmie. Posąg Buddhy z dłońmi lekko spoczywającymi na podołku, jego współczujący uśmiech przypomina nam o tym, by wciąż dążyć do obudzenia spokoju i miłości w nas samych. Zapach kadzidła przypomina nam o wszechogarniającym wpływie cnoty, światło świecy przypomina o świetle wiedzy, kwiaty — które niebawem zwiędną i zginą — przypominają nam o nietrwałości. Poprzez pokłony wyrażamy naszą wdzięczność dla Buddhy za

to, co dały nam jego nauki. Taki jest właśnie sens oddawania czci w buddyzmie.

PYTANIE: Ale słyszałem, że buddyści oddają cześć idolom.

ODPOWIEDŹ: Stwierdzenie takie świadczy wyłącznie o niezrozumieniu ze strony osoby, która je wypowiada. Słownik definiuje idola jako „obraz lub posąg będący obiektem boskiej czci". Powiedzieliśmy już, iż buddyści nie wierzą w boskość Buddhy — jak więc mogliby wierzyć w to, że bogiem jest kawałek drewna albo metalu? Wszystkie religie korzystają z symboli reprezentujących najrozmaitsze wierzenia. W taoizmie diagram *yin-yang* jest symbolem harmonii przeciwieństw. W sikhizmie miecz symbolizuje duchową walkę. W chrześcijaństwie ryba jest symbolem obecności Chrystusa, krzyż natomiast — jego ofiary. W buddyzmie posąg Buddhy przypomina nam o ludzkim wymiarze buddyjskich nauk, o tym, że buddyzm skupia się na człowieku, nie na bogu, że doskonałości i zrozumienia musimy szukać w sobie, a nie poza sobą. Dlatego twierdzenie, że buddyści czczą idole jest tak samo pozbawione sensu, jak mówienie, że chrześcijanie oddają cześć rybie i figurom geometrycznym.

PYTANIE: Skąd w buddyjskich świątyniach tyle dziwnych rytuałów?

ODPOWIEDŹ: Wiele rzeczy wygląda dla nas dziwnie, gdy ich nie rozumiemy. Zamiast je z miejsca odrzucać, jako niezrozumiałe, powinniśmy raczej starać się odkryć ich znaczenie. Choć rzeczywiście trzeba przyznać, że niektóre praktyki stosowane przez buddystów mają swoje źródła w powszechnych przesądach i niezrozumieniu, a nie w naukach Buddhy. Niezrozumienie wkrada się od czasu do czasu w obręb każdej religii. Buddha nauczał w sposób klarowny i szczegółowy, nie może być winiony za to, że niektórym ludziom nie udało się pojąć tych nauk w pełni. W pismach buddyjskich znaleźć można takie pouczenie:

> Jeśli osoba cierpiąca z powodu choroby nie szuka pomocy nawet wtedy, gdy pod ręką ma lekarza, nie jest to wina lekarza. Tak samo

nie jest winą Buddhy, jeśli osoba gnębiona i prześladowana przez skazy, nie szuka jego pomocy.

Jātaka Nidāna (JN 28-9 — *Komentarz do historii o narodzinach*)

Ani buddyzm, ani żadna inna religia, nie powinna być osądzana przez tych, którzy nie praktykują jej w sposób właściwy. Jeśli chcesz poznać prawdziwe nauki buddyzmu, przeczytaj słowa lub mowy wygłoszone przez Buddhę skierowane do tych, którzy rozumieli je prawidłowo.

PYTANIE: Czy istnieje buddyjski odpowiednik Bożego Narodzenia?

ODPOWIEDŹ: Tradycja głosi, że trzy najważniejsze wydarzenia w życiu Buddhy– narodziny, oświecenie i śmierć — przypadały zawsze na dzień pełni księżyca w *Vesāk*, czyli w drugi miesiąc indyjskiego roku, który w kalendarzu Zachodu [gregoriańskim] przypada na przełom kwietnia i maja. Tego dnia buddyści wszystkich krajów, dla upamiętnienia tych wydarzeń, odwiedzają świątynie, uczestniczą w różnych ceremoniach lub też oddają się medytacji.

PYTANIE: Skoro buddyzm jest taki dobry, to dlaczego niektóre z buddyjskich krajów są biedne?

ODPOWIEDŹ: Jeśli mówiąc o „biedzie" masz na myśli niedostatki ekonomiczne, to masz rację, lecz jeśli chodzi ci o jakość życia, to niektóre z buddyjskich krajów są całkiem bogate. Dla przykładu Ameryka jest pod względem ekonomicznym bogata i potężna, ale poziom przestępczości jest tam bardzo wysoki. Miliony starszych osób umierają w samotności, w „domach spokojnej starości", ponieważ zapomniały o nich nawet ich własne dzieci. Przemoc w rodzinie, znęcanie się nad dziećmi, uzależnienie od narkotyków — wszystko to stanowi poważny problem. Co trzecie małżeństwo kończy się rozwodem. Co prawda, Stany Zjednoczone są państwem zamożnym materialnie, lecz oferują bardzo ubogą jakość życia [pod względem moralnym]. Jeśli przyjrzysz się niektórym krajom, w których tradycyjnie od wieków wyznaje się buddyzm, zauważysz, że dzieci darzą

tam rodziców szacunkiem, poziom przestępczości jest względnie niski, rozwody i samobójstwa są rzadkością, a tradycyjne wartości, jak: przyjazne nastawienie, szczodrość i gościnność wobec obcych, tolerancja oraz szacunek dla innych — są wciąż obecne. Choć gospodarczo zacofane — kraje te zapewniają lepszą jakość życia [pod względem moralnym i etycznym], niż kraje wysoko rozwinięte. Jednak, nawet jeśli zechcemy oceniać kraje buddyjskie wyłącznie pod względem ekonomicznym, to okaże się, że jednym z najbogatszych i dynamicznie rozwijającym się państwem świata jest Japonia, której znaczna część obywateli określa siebie mianem buddystów.

PYTANIE: Dlaczego niezbyt często słyszy się o pracy charytatywnej dokonywanej przez buddystów?

ODPOWIEDŹ: Może dlatego, że buddyści nie odczuwają potrzeby rozgłaszania o swoim udziale w wielu akcjach i programach, niosących pomoc innym. Kilka lat temu lider japońskich buddystów, Nikkho Nirwano, otrzymał Nagrodę Templetona za swoją pracę na rzecz zjednoczenia poszczególnych wyznań. Ponadto, niedawno pewien tajski mnich buddyjski otrzymał prestiżową Nagrodę Magsaysay za wspaniałą pracę na rzecz osób uzależnionych od narkotyków. W roku 1987 inny tajski mnich, Czcigodny Kantayapiwat, został nagrodzony Nagrodą Pokojową Dzieci Norweskich za wieloletnią pracę na rzecz bezdomnych dzieci z rejonów rolniczych. A co z akcją pomocy społecznej dla biedoty w Indiach, przeprowadzoną na wielką skalę przez zachodnie klasztory buddyjskie? Wybudowali szkoły, ośrodki dla dzieci, punkty opieki zdrowotnej oraz niewielkie zakłady pracy, umożliwiające ludziom tam mieszkającym samowystarczalność. Buddyści, podobnie jak to ma miejsce w innych wyznaniach, widzą w niesieniu pomocy innym wyraz własnej religijnej praktyki. Wierzą też jednak, że powinno się to robić bez rozgłosu, czy promowania własnej osoby.

PYTANIE: Dlaczego jest tyle różnych typów buddyzmu?

ODPOWIEDŹ: Są różne rodzaje cukru — brązowy, biały, w bryłkach, syrop i lukier, ale wciąż jest to cukier i jest słodki. Produkowany

jest pod różnymi postaciami, aby można go było użyć do różnych celów. Buddyzm jest taki sam: jest Theravāda, Zen, buddyzm Czystej Krainy, Jogaczara i Wadżrajana, lecz wciąż są to nauki Buddhy i mają taki sam smak — smak wolności. Buddyzm przybrał różne postacie, by dostosować się do rozmaitych warunków kulturowych, w których się rozwijał. W ciągu stuleci dochodziło do reinterpretacji [pierwotnych treści], aby dla kolejnych pokoleń buddyzm pozostawał nadal żywy. Na pierwszy rzut oka poszczególne tradycje buddyjskie mogą się od siebie bardzo różnić, ale ich jądro zawsze stanowią Cztery Szlachetne Prawdy i Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Każda większa religia, wliczając w to buddyzm, dzieli się na mniejsze szkoły i wyznania. Od innych religii odróżnia buddyzm postawa wzajemnej przyjaźni i tolerancji poszczególnych szkół.

PYTANIE: Pewnie masz bardzo wysokie mniemanie o buddyzmie. Domyślam się, że wierzysz, iż jest to jedyna prawdziwa religia, a wszystkie pozostałe są fałszywe?

ODPOWIEDŹ: Żaden buddysta, który rozumie nauki Buddhy, nie będzie sądził, że pozostałe religie są błędne. Nie będzie myślał w ten sposób również ktoś, kto z otwartym umysłem podjął szczery wysiłek poznania innych religii. W istocie, pierwszą rzeczą, jaką zauważysz podczas takich badań, będzie to, jak wiele mają one ze sobą wspólnego. Wszystkie przyznają, że obecny stan ludzkości jest niesatysfakcjonujący. Wszystkie wierzą, że niezbędna jest zmiana nastawienia i zachowania, jeśli ludzie chcą poprawić własną sytuację. Wszystkie głoszą zasady moralne, w których centrum znajduje się miłość, dobroć, cierpliwość, hojność i odpowiedzialność. Co więcej, wszystkie akceptują istnienie jakiejś formy Absolutu. By opisać i wyjaśnić te rzeczy, posługują się rozmaitymi językami, różnymi nazwami i symbolami. Nietolerancja, duma, przeświadczenie o własnej nieomylności pojawiają się tylko wtedy, gdy ludzie są zaślepieni przez przywiązanie do pewnego, określonego punktu widzenia.

Wyobraź sobie Anglika, Francuza, Chińczyka i Indonezyjczyka patrzących na filiżankę. Anglik powie: „To jest *a cup*". Francuz na

to: „Ależ nie. To jest *une tasse*". Wtedy zareaguje Chińczyk: „Obaj się mylicie. To jest *pei*". Na końcu Indonezyjczyk wyśmieje pozostałych i powie: „Głupcy. To jest *cawan*". Wtedy Anglik sięgnie po słownik i pokaże im go, mówiąc: „Mogę udowodnić, że to jest *cup*. Tak jest wedle mojego słownika". „Więc twój słownik zawiera błędy", odpowie Francuz, „bo mój słownik stawia sprawę jasno, że to jest *tasse*". Chińczyk zadrwi: „Natomiast wedle mojego to jest *pei*, a mój słownik jest o tysiące lat starszy, niż wasze, więc na pewno jest dobry. Poza tym, więcej ludzi mówi po chińsku, niż w jakimkolwiek innym języku — to musi być *pei*". Gdy wszyscy zaczynają się nadymać się i kłócić, podchodzi do nich inny człowiek pijący z filiżanki i mówi: „Bez względu na to, czy nazywacie to *cup*, *tasse*, *pei* czy *cawan*, rolą filiżanki jest utrzymanie płynu, aby dało się go wypić. Przestańcie się spierać i pijcie, przestańcie się nadymać i ugaście swoje pragnienie". Taka jest właśnie buddyjska postawa wobec innych religii.

PYTANIE: Niektórzy ludzie mówią: „tak naprawdę wszystkie religie są takie same". Zgadzasz się z nimi?

ODPOWIEDŹ: Religie są zjawiskiem zbyt złożonym i różnorodnym, by można je było podsumować w ten sposób. Buddyści mogliby powiedzieć, że stwierdzenie to zawiera zarówno elementy prawdy, jak i fałszu. Buddyzm uczy, że nie ma boga, z kolei chrześcijaństwo naucza, że taki byt istnieje. Wydaje mi się, iż jest to znacząca różnica. Niemniej jednak, jeden z najpiękniejszych wersetów biblijnych głosi:

> Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca, albo cymbał brzmiący. Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym. I gdybym rozdał na jałmużnę całą majętność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic bym nie zyskał. Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie

unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.

[1 Kor 13:1-7][1]

Tego właśnie uczy buddyzm — że czystość naszego serca jest bardziej istotna, niż jakiekolwiek nadludzkie moce, jakie moglibyśmy mieć; ważniejsza, niż zdolność przepowiadania przyszłości, niż siła naszej wiary lub akty ekstrawagancji, czy rozrzutności. Zatem, pod względem soteriologicznym, buddyzm i chrześcijaństwo różnią się całkowicie. Wypowiadają się jednak bardzo podobnie w kwestiach etycznych, takich jak: czystość serca, moralność i odpowiednie zachowanie.

PYTANIE: Czy buddyzm jest nauką?

ODPOWIEDŹ: Zanim odpowiemy na to pytanie, najlepiej będzie wpierw zdefiniować pojęcie „naukowy”. Nauka jest, zgodnie z tym, co mówi słownik, „wiedzą, którą można uporządkować w system zagadnień, zdobywaną na drodze obserwacji i badań, mających na celu odkrycie praw przyrody; ewentualnie naukowym podejściem nazywamy taką wiedzę, którą można coś precyzyjnie zbadać”. Pewne aspekty buddyzmu nie pasują do tej definicji, jednak jego jądro, Cztery Szlachetne Prawdy, z pewnością tak. Cierpienie, Pierwsza Szlachetna Prawda, jest czymś definiowalnym, można go doświadczyć i zmierzyć. Druga Szlachetna Prawda mówi, że cierpienie ma naturalną przyczynę –pragnienie, które także poddaje się definiowaniu, można go doświadczać i określić. Nikt nie usiłuje wyjaśniać cierpienia za pomocą metafizycznych koncepcji, czy mitów. Zgodnie z Trzecią Szlachetną Prawdą, którą jest kres cierpienia, osiągnąć go można nie poprzez powierzenie się istocie wyższej,

---

1 *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Biblia Tysiąclecia Online*, Pallotinum, 2003, http://www.biblia.pl.

wiarę czy modły, lecz dzięki usunięciu jego przyczyny. Jest to bardzo oczywiste. Czwarta Szlachetna Prawda, droga prowadząca do zakończenia cierpienia, także nie ma nic wspólnego z metafizyką: polega ona, po prostu, na postępowaniu w określony sposób. Także zachowanie jest czymś, co można badać. Buddyzm, podobnie jak to robi nauka, obchodzi się bez koncepcji istoty wyższej i wyjaśnia pochodzenie oraz funkcjonowanie wszechświata w oparciu o prawa natury. Wszystko to wskazuje na obecność ducha nauki. Rady Buddhy, mówiące, że nie powinniśmy ślepo wierzyć, lecz raczej pytać, badać, dociekać i polegać na własnym doświadczeniu, mają zdecydowanie naukowy wydźwięk. W *Kāḷāma Sutta*, swojej słynnej mowie, Buddha naucza:

> Kalamowie, nie podążajcie za tym co mówią inni, ani za tradycją, nie podążajcie za pogłoskami, ani świętymi tekstami, nie podążajcie za logicznymi wywodami, ani przekonującymi wnioskowaniami, nie podążajcie za pozornymi analogiami, ani za czymś co jest zgodne z waszymi poglądami, nie podążajcie za czymś tylko dlatego, że jest prawdopodobne, ani poprzez wzgląd na coś popartego autorytetem nauczycieli. Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „to jest właściwe, nie przynosi wstydu, chwalone jest przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tego wiedzie do pomyślności i szczęścia" — wtedy, Kalamowie, śmiało podążajcie za tym.
>
> *Kesamutti Sutta* (AN.03.65 — *Mowa do Kalamów*)

Można zatem powiedzieć, że chociaż buddyzm nie jest — ściśle rzecz biorąc — „nauką", to z pewnością ma wyraźnie naukową wymowę i wykazuje więcej krytycznego myślenia, niż jakakolwiek inna religia. Nie bez znaczenia jest też to, co na temat buddyzmu mówił Albert Einstein, największy naukowiec XX w.:

> Religia przyszłości będzie religią kosmiczną. Przekroczy ona osobowego boga i odrzuci dogmaty oraz teologię. Będzie opierać się na religijnym zrozumieniu, wypływającym z doświadczania natury i duchowości, jako pełnej znaczenia jedności. Temu opisowi

odpowiada buddyzm. Jeśli istnieje jakakolwiek religia, która jest w stanie podołać współczesnym wymaganiom nauki, jest nią buddyzm.

Albert Einstein[2]

PYTANIE: Słyszałem kiedyś, że nauki Buddhy nazywane są Ścieżką Środka. Co znaczy to określenie?

ODPOWIEDŹ: Buddha nadał swojej Ośmiorakiej Ścieżce alternatywną nazwę, *majjhimā paṭipadā*, co znaczy „Środkowa Droga". Jest to bardzo ważna nazwa, ponieważ sugeruje, że nie wystarczy, po prostu, podążać Ścieżką, lecz że powinniśmy robić to w pewien szczególny sposób. Ludzie potrafią czasami być bardzo nieugięci w swoim podejściu do religijnych reguł i praktyki, stając się z czasem prawdziwymi fanatykami. W buddyzmie należy rozsądnie podążać za wskazaniami i praktykować w sposób zrównoważony, by uniknąć ekstremizmu i przesady. Starożytni Rzymianie zwykli mówić: „Umiar we wszystkim" — i buddyści zgadzają się z tym całkowicie.

PYTANIE: Czytałem, że buddyzm jest po prostu pewną formą hinduizmu. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Nie, nie jest. W buddyzmie i hinduizmie wiele idei dotyczy moralności, toteż te dwie religie posługują się niekiedy tymi samymi terminami, jak *kamma*, *samādhi* czy *nibbāna* i obie też wywodzą się z Indii. Z tego powodu, niektórym ludziom wydaje się, że są identyczne lub bardzo podobne. Jeśli jednak poszukamy głębiej, przekonamy się, że te dwie religie znacząco się różnią. Hindusi, dla przykładu, wierzą w najwyższego boga, buddyści zaś nie. Jedną z centralnych nauk hinduizmu, dotyczącą filozofii społecznej, jest idea kasty, którą z kolei buddyzm stanowczo odrzuca. Rytualne oczyszczenie jest w hinduizmie ważnym obrzędem, nie ma zaś miejsca w buddyzmie. Pisma buddyjskie przedstawiają Buddhę, jako

[2] *The Collected Papers of Albert Einstein*, Vol. 5: *The Swiss Years: Correspondence, 1902--1914*, Princeton University Press, 1993.

krytyka nauk braminów, hinduskich kapłanów. Oni z kolei odnosili się bardzo krytycznie do niektórych jego poglądów. Nie działoby się tak, gdyby buddyzm i hinduizm nie różniły się niczym od siebie.

PYTANIE: Ale Buddha zaczerpnął koncepcje *kammy* z hinduizmu, prawda?

ODPOWIEDŹ: Hinduizm także uczy o *kammie* i reinkarnacji, jednak interpretuje te koncepcje zupełnie inaczej, niż buddyzm. Dla przykładu hinduizm głosi, że *kamma* determinuje nas i nasze działania, natomiast wedle buddyzmu *kamma* kształtuje jedynie warunki. Zgodnie z hinduizmem, nieśmiertelna dusza, zwana *ātmanem*, przechodzi z jednego życia do następnego, buddyzm z kolei zaprzecza istnieniu takiej duszy twierdząc, że tym, co podlega odrodzeniu, jest nieustannie zmieniający się strumień energii. To tylko niektóre spośród wielu różnic, w sposobie rozumienia *kammy* i reinkarnacji, w ramach tych dwu religii. Jednak, nawet gdyby nauki buddyzmu i hinduizmu były identyczne, nie musiałoby to od razu oznaczać, że Buddha bezmyślnie kopiował cudze pomysły.

Zdarza się niekiedy, że dwoje ludzi, niezależnie od siebie, dokonuje tego samego odkrycia. Dobrym tego przykładem jest teoria ewolucji. W 1858, tuż przed opublikowaniem swojej słynnej książki „O powstawaniu gatunków", Karol Darwin dowiedział się, że inny badacz, Alfred Russel Wallace, tak jak i on, opracował idee ewolucji. Darwin i Wallace nie kopiowali od siebie pomysłów — po prostu, badając to samo zjawisko, doszli do tych samych wniosków. Zatem, nawet gdyby hinduizm i buddyzm ideę *kammy* oraz reinkarnacji rozumiały tak samo (choć tak nie jest), to nie byłoby to wcale dowodem naśladownictwa. Prawda jest taka, że na drodze intuicyjnego wglądu, w pewnym stopniu, obydwie te religie rozumiały podobnie prawo *kammy* i reinkarnacji. Buddha natomiast wyjaśnił te zjawiska w sposób pełniejszy i dokładniejszy.

2. Podstawowe założenia buddyzmu

PYTANIE: Co zalicza się do głównych nauk Buddhy?

ODPOWIEDŹ: Wszystkie spośród wielu nauk Buddhy skupiają się na Czterech Szlachetnych Prawdach, tak jak obręcz i szprychy koła skupiają się wokół piasty. Mówi się o nich „Cztery", ponieważ tyle właśnie ich jest. Nazywane są „Szlachetnymi", ponieważ uszlachetniają tego, który je pojął. Mianem „Prawd" określa się je dlatego, że są prawdziwe w odniesieniu do rzeczywistości.

PYTANIE: Jaka jest Pierwsza Szlachetna Prawda?

ODPOWIEDŹ: Pierwsza Szlachetna prawda głosi, że życie jest cierpieniem. Żyć znaczy cierpieć. Nie jest możliwe, by żyć bez doświadczania bólu, czy zmartwień. Musimy znosić fizyczne cierpienie w postaci chorób, zranień, zmęczenia, starości i w końcu śmierci. Musimy też stawić czoła cierpieniu mentalnemu — takiemu jak samotność, niezadowolenie, strach, skrępowanie, rozczarowanie, gniew i tak dalej.

PYTANIE: Nie jest to odrobinę pesymistyczne?

ODPOWIEDŹ: Słownik definiuje pesymizm jako „nawykowe myślenie, że cokolwiek się wydarzy, będzie to coś złego" lub „przekonanie, że zło jest silniejsze, niż dobro". Buddyzm nie uczy niczego podobnego. Nie zaprzecza też, że zadowolenie jest możliwe. Stwierdza wprost, że życie wiąże się nierozerwalnie z fizycznym oraz mentalnym cierpieniem i jest to coś tak prawdziwego i oczywistego, że nie sposób temu zaprzeczyć. Buddyzm wychodzi od

doświadczenia, od niepodważalnych faktów, od rzeczy, o których wszyscy wiedzą, których wszyscy doświadczyli i których wszyscy starają się uniknąć. Tak więc, w pierwszej kolejności, buddyzm zajmuje się podstawową -z punktu widzenia każdej jednostki- sprawą: cierpieniem i sposobem jego uniknięcia.

PYTANIE: Jaka jest Druga Szlachetna Prawda?

ODPOWIEDŹ: Druga Szlachetna Prawda mówi, iż przyczyną wszelkiego cierpienia jest przywiązanie. Gdy przyjrzymy się cierpieniu mentalnemu, szybko zauważymy, w jaki sposób jest ono tworzone przez przywiązanie. Gdy pragniemy czegoś, czego nie możemy zdobyć, jesteśmy rozczarowani i sfrustrowani. Gdy nastawiamy się, że ktoś spełni nasze oczekiwania, lecz tak się nie dzieje, odczuwamy zawód i złość. Gdy chcemy, aby inni lubili nas, a mimo to nie lubią — czujemy się zranieni. Nawet jeśli pragniemy czegoś, co jest osiągalne, to także nie zawsze prowadzi do zadowolenia, bowiem szybko odczuwamy znudzenie tą rzeczą, tracimy zainteresowanie i zaczynamy chcieć czegoś innego. Mówiąc wprost, Druga Szlachetna Prawda uczy, że otrzymanie tego, czego się chce, nie gwarantuje szczęścia — zamiast bez końca walczyć o zaspokajanie swoich pragnień, postaraj się raczej zmodyfikować swoje „chcenie". Pragnienie odbiera nam bowiem zadowolenie i radość.

PYTANIE: Ale jak pragnienie i przywiązanie może prowadzić do fizycznego cierpienia?

ODPOWIEDŹ: Przez całe nasze życie, pełne pragnień i przywiązania, zwłaszcza zaś wtedy, gdy pragniemy swojej dalszej egzystencji, stwarzamy potężną energię, która pcha nas do ponownych narodzin. A kiedy się odradzamy, znów mamy ciało — ciało podatne na zranienia i choroby, jak już mówiliśmy. Ciało, które się męczy, które starzeje się, a w końcu — umiera. W taki oto sposób przywiązanie prowadzi do ponownych narodzin, a ponowne narodziny do fizycznego cierpienia.

PYTANIE: No dobrze, ale jeśli całkowicie wyzbędziemy się pragnień, to nigdy niczego nie zdobędziemy, ani nie osiągniemy.
ODPOWIEDŹ: Prawda, lecz Buddha nauczał, iż powinnyśmy przestać to robić dopiero, gdy nasze pragnienia i przywiązanie, nasze ciągłe niezadowolenie z tego, co mamy i dążenie, by posiadać wciąż więcej i więcej — sprawiają, że cierpimy. Przypominał, że należy odróżniać to, co potrzebujemy, od tego, co chcemy; by dążyć do zaspokojenia potrzeb, zaś nad zachciankami pracować. Nauczył nas, że nasze potrzeby mogą zostać zaspokojone, w przeciwieństwie do pragnień, które są niczym bezdenna przepaść. Pewne potrzeby są zasadnicze, pozostałe pragnienia winny z czasem zostać rozpuszczone. Na dobrą sprawę, jaki jest cel życia? Nieustanne dążenie ku czemuś, czy bycie szczęśliwym tu i teraz?

PYTANIE: Mówiłeś wcześniej o reinkarnacji, ale czy istnieje jakikolwiek dowód na to, że coś takiego ma miejsce?
ODPOWIEDŹ: Istnieje na to wiele dowodów, ale dokładniej przyjrzymy się temu zagadnieniu nieco później.

PYTANIE: Jaka jest Trzecia Szlachetna Prawda?
ODPOWIEDŹ: Trzecia Szlachetna Prawda mówi, że cierpienie może zostać przezwyciężone, zaś szczęście — osiągnięte. Jest to prawdopodobnie najważniejsza spośród Czterech Szlachetnych Prawd, ponieważ Buddha upewnił nas w ten sposób, że prawdziwe szczęście i zadowolenie są możliwe. Kiedy wyzbywamy się nieprzynoszącego nam żadnej korzyści przywiązania i uczymy się jak żyć z dnia na dzień, kiedy uczymy się jak odczuwać radość, zamiast nieustannie pragnąć czegoś więcej, gdy uczymy się jak cierpliwie znosić niedogodności, które przynosi życie, gdy nie ma w nas lęku, nienawiści czy gniewu — wtedy właśnie stajemy się szczęśliwi i wolni. Wtedy -i tylko wtedy- stajemy się zdolni, by żyć w pełni. Ponieważ nie jesteśmy już dłużej opętani myślami o zaspokajaniu własnych samolubnych pragnień, przekonujemy się, że mamy mnóstwo czasu, by nieść pomoc innym. Stan ten zwany jest nibbāną.

PYTANIE: Czym jest *nibbāna* lub gdzie się znajduje?

ODPOWIEDŹ: Jest to wymiar przekraczający czas i przestrzeń, dlatego trudno jest o tym mówić lub choćby myśleć. Słowa i myśli pasują jedynie do opisywania wymiaru czasoprzestrzennego. Ponieważ *nibbāna* jest poza czasem, nie ma w niej ruchu, a zatem — nie ma w niej powstawania, ani śmierci. Będąc poza przestrzenią, nie ma w niej przyczynowości, ograniczeń, ani koncepcji „ja" lub „nie-ja" — dlatego też *nibbāna* jest nieskończona. Buddha zapewniał nas również, że jest ona doświadczeniem wielkiego szczęścia. Powiedział:

> *Nibbāna* jest najwyższym uszczęśliwieniem.
>
> *Dhammapada* (Dhp.204 — *Podstawy* Dhammy)

PYTANIE: Czy istnieje dowód na istnienie takiego wymiaru?

ODPOWIEDŹ: Nie, nie ma na to dowodu. Jednak jego istnienie może zostać wywnioskowane. Jeśli istnieje wymiar, w którym działają czas i przestrzeń (a istnieje — jest nim doświadczany przez nas świat), to możemy mniemać, iż istnieje także wymiar, w którym czas, ani przestrzeń nie działają — jest nim *nibbāna*. Nawet jeśli nie potrafimy dowieść [empirycznie] istnienia *nibbāny*, mamy słowa Buddhy, które to czynią. Powiedział nam:

> Istnieje Niezrodzone, Niepowstałe, Nieuczynione, Niezłożone. Gdyby nie było Niezrodzonego, Niepowstałego, Nieuczynionego, Niezłożonego, nie byłoby ucieczki od tego, co zrodzone, powstałe, uczynione i złożone. Lecz ponieważ istnieje Niezrodzone, Niepowstałe, Nieuczynione, Niezłożone, istnieje ucieczka od tego, co zrodzone, powstałe, uczynione i złożone.
>
> *Tatiyanibbānapaṭisaṃyutta Sutta*
> (Ud.83 — *Trzecia mowa powiązana z* Nibbāną)

Będziemy wiedzieli, gdy ją osiągniemy. Jednak, zanim to nastąpi, możemy przecież praktykować.

PYTANIE: Jeśli *Nibbāna* to stan, w którym nie ma pragnień, to jak może być urzeczywistniana poprzez pragnienie jej osiągnięcia?

ODPOWIEDŹ: Pragnienie czegoś skupia swą uwagę na upragnionym obiekcie i kieruje energię na jego zdobycie. Gdy to następuje, pojawia się okres zadowolenia, choć zazwyczaj przekształca się on w rozczarowanie, znudzenie lub utratę zainteresowania. Uwaga przenosi się wtedy stopniowo na nowy obiekt i cały proces się powtarza. Wczesne stadia duchowych poszukiwań buddystów działają na zasadzie podobnych wzorców, choć te późniejsze są drastycznie różne. W procesie praktykowania *Dhammy*, wzrastająca jasność i zrozumienie pomaga nam zobaczyć, że *Nibbāna* nie jest „czymś", co się osiąga, lecz stanem istnienia, w którym pragnienie jest nieobecne i zanika. Zatem paradoksalnie, im bliżej osiągnięcia *Nibbāny*, tym mniejsze pragnienie, aby to się stało. Buddha powiedział: „Opierając się na pragnieniu, człowiek następnie puszcza to pragnienie". Podczas gdy pragnienie *Nibbāny* zanika, rozpęd stworzony przez wartości duchowe, które się pielęgnowało, pcha człowieka w jej stronę.

Ānanda, uczeń Buddhy, wyjaśnił ten oczywisty dylemat dotyczący pragnienia i *Nibbāny*, w nieco inny sposób. Pewnego razu do parku, w którym przebywał, przyszedł mężczyzna i zapytał go o cel nauk Buddhy. Ānanda wyjaśnił mu je, a mężczyzna odpowiedział: „Jeśli to prawda, to będzie to bezterminowy, niekończący się proces, ponieważ niemożliwe jest porzucenie pragnienia za pomocą pragnienia". Ānanda zapytał mężczyznę: „Czy wcześniej nie pragnąłeś przyjść do tego parku? A gdy tu dotarłeś, czy owo pragnienie nie ustąpiło?" Mężczyzna zrozumiał, że to właśnie o to chodzi. Wtedy Ānanda powiedział: „Dokładnie tak samo jest z tym, który doznał oświecenia. Wcześniej miał w sobie pragnienie jego osiągnięcia, ale gdy już się to stało, owo pragnienie ustąpiło".

PYTANIE: Jaka jest Czwarta Szlachetna Prawda?

ODPOWIEDŹ: Czwarta Szlachetna Prawda jest Ścieżką prowadzącą do przezwyciężenia cierpienia. Droga ta nazywana jest Szlachetną Ośmioraką Ścieżką i składa się z właściwego poglądu (*sammā diṭṭhi*), właściwej intencji (*sammā saṅkappa)*, właściwej mowy (*sammā vācā)*, właściwego działania (*sammā kammanta)*,

właściwego sposobu życia (*sammā ājīva)*, właściwego wysiłku (*sammā vāyāma)*, właściwej uważności (*sammā sati*) oraz właściwego skupienia (*sammā samādhi*). Praktyka buddyjska polega na ich kultywowaniu, aby jak najpełniej je urzeczywistnić. Można dostrzec, że kolejne stopnie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki odnoszą się do każdego aspektu życia: intelektualnego, moralnego, społecznego, ekonomicznego i psychologicznego, a zatem zawiera ona wszystko, co jest człowiekowi niezbędne, by wieść dobre życie i rozwijać się duchowo.

3. Buddyzm
a wiara w boga

PYTANIE: Czy wy, buddyści, wierzycie w boga?

ODPOWIEDŹ: Nie, nie wierzymy — z kilku powodów. Podobnie jak wielu współczesnych socjologów i psychologów, Buddha zauważył, że wiele religijnych koncepcji — a szczególnie idea boga — ma swój początek w niepewności i strachu.

> Wiele jest schronień; są góry, są lasy,
> są też gaje, drzewa, świątynie i kurhany,
> do których ucieka się lud wystrachany.
>
> *Dhammapada* (Dhp.188 — *Podstawy* Dhammy)

Ludzie pierwotni mieli wokół siebie niebezpieczny i wrogi świat. Odczuwali ciągły strach przed dzikimi zwierzętami, głodem, zranieniem lub chorobą oraz przed naturalnymi zjawiskami takimi jak grzmoty, błyskawice i erupcje wulkanów. Nie znajdując przed tym ochrony, wymyślili bogów, by czuć się komfortowo w czasach dostatku, znajdować odwagę w czasie zagrożenia lub pocieszenie, gdy coś szło źle. Nawet dziś możesz zaobserwować wzrost religijności w czasach kryzysu, usłyszeć, jak ludzie mówią, iż wiara w ich boga lub bogów daje im siłę, której potrzebują, by radzić sobie w życiu. Tłumaczą często, że wierzą w tego akurat boga, ponieważ odpowiedział im, gdy modlili się do niego w potrzebie. Wszystko to zdaje się popierać słowa Buddhy, wedle których koncepcja boga jest odpowiedzią na strach i frustrację. Buddha nauczył nas rozumieć własne lęki, redukować pragnienia, ze spokojem i odwagą

akceptować rzeczy, których nie możemy zmienić. Strach zastąpił zrozumieniem, a nie irracjonalnymi wierzeniami.

Drugim powodem, dla którego Buddha nie wierzył w koncepcję boga, jest niewielka ilość dowodów na poparcie jego istnienia. Istnieje wiele religii. Przedstawiciele każdej twierdzą, że wyłącznie oni są w posiadaniu spisanych w świętej księdze słów boga, że tylko oni rozumieją jego naturę, że ich bóg istnieje, a bogowie innych religii są fałszywi. Niektórzy twierdzą, że bóg jest mężczyzną, inni, że kobietą, jeszcze inni z kolei — że jest rodzaju nijakiego. Z zadowoleniem uznają, że jest dość dowodów na istnienie czczonego przez nich boga, drwią zaś z dowodów, którymi posługują się pozostałe religie. Zaskakujące, że licznym wyznaniom — mimo odwoływania się do ludzkiej pomysłowości — przez tak wiele stuleci, nadal nie udało się znaleźć prawdziwego, konkretnego, namacalnego i niezbitego dowodu. Buddyści wstrzymują osąd do czasu, gdy taki dowód się pojawi.

Trzecim powodem, dla którego Buddha nie wierzył w istnienie boga, było przekonanie, iż wiara nie jest konieczna. Niektórzy twierdzą, że wiara w boga jest niezbędna, by wyjaśnić powstanie wszechświata a jednak nauka zdołała to zrobić całkiem przekonywająco bez uciekania się do idei istoty wyższej. Inni znów twierdzą, że wiara w boga jest konieczna, by móc prowadzić szczęśliwe, wartościowe życie. Jednak i w tym wypadku możemy przekonać się, że tak nie jest. Na świecie są miliony ateistów i wolnomyślicieli, nie wspominając o buddystach, którzy prowadzą pożyteczne, szczęśliwe i wartościowe życie nie uznając istnienia boga. Niektórzy twierdzą, że wiara w boskie moce jest niezbędna, ponieważ ludzie, jako istoty słabe, nie posiadają wystarczającej siły, by pomóc samym sobie. Tu także dowody wskazują na coś przeciwnego. Często słyszy się o ludziach, którzy przezwyciężyli kalectwo, wielkie trudności i przeciwieństwa losu, dzięki własnym wysiłkom i sile wewnętrznej — lecz bez wiary w boga. Niektórzy twierdzą, że istnienie takiej istoty jest konieczne, by człowiek mógł zostać zbawiony. Jednak ten argument jest dobry jedynie wtedy, gdy zaakceptujemy teologiczne koncepcje zbawienia — a buddyści ich nie przyjmują. Opierając

się na własnym doświadczeniu, Buddha dostrzegł, że każda ludzka istota posiada zdolność oczyszczenia umysłu, rozwinięcia nieskończonej miłości, współczucia oraz doskonałego pojmowania. Przesunął środek ciężkości z niebios na serce i zachęcał nas, byśmy rozwiązania naszych problemów szukali poprzez zrozumienie samych siebie.

PYTANIE: Skoro nie ma bogów — to w jaki sposób powstał wszechświat?

ODPOWIEDŹ: Wszystkie religie mają swoje mity i historie, które usiłują udzielić odpowiedzi na to pytanie. W czasach starożytnych mity były czymś wystarczającym, jednak w XXI w., w erze fizyki, astronomii i geologii, zostały wyparte przez naukowy fakt. Nauka wyjaśniła powstanie wszechświata bez uciekania się do koncepcji boga.

PYTANIE: Co mówił Buddha na temat pochodzenia wszechświata?

ODPOWIEDŹ: Jest ciekawe, że wyjaśnienia Buddhydotyczące pochodzenia wszechświata, w znacznym stopniu pokrywają się ze spojrzeniem naukowym. W Aggañña Sutta (DN.27 — Mowa o nadrzędnym poznaniu) Buddha mówi, że wszechświat jest niszczony, po czym, przez niezliczone miliony lat rozwija się na nowo, aż do osiągnięcia obecnej postaci. Życie zrodziło się na powierzchni wody i -jak poprzednio- w ciągu milionów lat ewoluowało od prostych form do złożonych organizmów. Buddha stwierdził, że wszystkie te procesy nie miały początku ani końca i że zostały wprawione w ruch zapoczątkowany przez prawa natury.

PYTANIE: Twierdzisz, że nie ma dowodów na istnienie jakiegokolwiek boga, ale co z cudami?

ODPOWIEDŹ: Jest wielu ludzi, którzy wierzą, że cuda są dowodem boskiej egzystencji. Słyszymy gorące zapewnienia, że miało miejsce uzdrowienie, lecz nigdy nie dostajemy niezależnego potwierdzenia ze strony służby zdrowia lub lekarza. Docierają do nas raporty z drugiej ręki o tym, że ktoś został w cudowny sposób

ocalony z katastrofy, ale nigdy nie otrzymujemy zeznań naocznego świadka, który opowiedziałby, co właściwie się wydarzyło. Słyszymy pogłoski o tym, jak modlitwa uleczyła schorowane ciało lub przywróciła czucie w sparaliżowanej kończynie, jednak nigdy nie mamy możliwości zobaczenia zdjęć rentgenowskich lub zapoznania się z lekarską opinią, która by tego dowodziła. Gorące zapewnienia, wiadomości z drugiej ręki i pogłoski nie mają wagi mocnych dowodów — a te z kolei są bardzo rzadkie. Niemniej jednak niezwykłe i niewyjaśnione rzeczy niekiedy się zdarzają. Mimo to nasza niezdolność do ich wytłumaczenia nie dowodzi istnienia boga, a jedynie tego, że nasza wiedza jest wciąż niekompletna. Zanim rozwinęła się współczesna medycyna, w czasach, gdy ludzie nie wiedzieli, co jest przyczyną chorób, wierzono, iż są one karą bożą. Teraz wiemy, co stanowi ich przyczynę i gdy zachorujemy, bierzemy lekarstwa. Z czasem, gdy nasza wiedza o świecie stanie się pełniejsza, będziemy mogli odnaleźć to, co leży u podstaw niewyjaśnionych zjawisk — tak jak dziś rozumiemy, co jest przyczyną chorób.

PYTANIE: Jednak, skoro tak wielu ludzi wierzy w jakiegoś boga, to musi być prawda.

ODPOWIEDŹ: Niekoniecznie. Był taki czas, gdy wszyscy sądzili, że świat jest płaski — mylili się jednak. Ilość ludzi wierzących w daną rzecz nie jest probierzem jej prawdziwości lub fałszywości. Jedyny sposób, pozwalający stwierdzić, czy dana koncepcja jest prawdziwa, czy też nie, to przyjrzeć się faktom, zbadać dowody.

PYTANIE: Wiele osób mówi, że takie dowody są wszędzie. Twierdzą, że piękno natury oraz harmonia ludzkiego ciała są dowodem na istnienie wyższej inteligencji oraz kochającego stwórcy.

ODPOWIEDŹ: Niestety, taką ideę można podważyć jak tylko spojrzysz na drugą stronę natury — trąd, komórki rakowe, glisty pasożytów, insekty wysysające krew, czy plaga szczurów. Dlaczegoż to wyższa inteligencja miałaby projektować zjawiska, sprawiające tak wiele nędzy oraz cierpienia? Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl,

jak wiele ludzi umiera, bądź zostaje okaleczonych w wyniku trzęsień ziemi, susz, powodzi, *tsunami*. Jeżeli rzeczywiście istnieje jakiś kochający stwórca, dlaczego zezwala na wystąpienie podobnych zjawisk?

PYTANIE: Skoro wy, buddyści, nie wierzycie w bogów, to w co wierzycie?

ODPOWIEDŹ: Nie wierzymy w boga, ponieważ wierzymy w ludzkość. Wierzymy, że każda ludzka istota jest cenna i ważna, że każdy może zostać buddhą — istotą ludzką, która osiągnęła doskonałość. Wierzymy, że są w stanie przemóc własną ignorancję oraz brak rozsądku i zobaczyć rzeczy takimi, jakimi one są. Wierzymy, że nienawiść, gniew, złośliwość i zazdrość mogą zostać zastąpione przez miłość, cierpliwość, szczodrość i dobroć. Wierzymy że wszystko to jest w zasięgu ręki każdej osoby, prowadzonej i wspieranej przez pozostałych buddystów oraz inspirowanej przykładem Buddhy– jeśli tylko zdobędzie się ona na wysiłek. Jak nauczał Buddha:

> Samemu czyni się zło, samemu bruka siebie skazami.
> Samemu można odczynić zło, samemu jest się oczyszczanym.
> Czystość i nieczystość zależą od nas samych –
> ktoś przez innego nie może być od skaz uwalniany.

Dhammapada (Dhp.165 — *Podstawy* Dhammy)

4. Pięć Wskazań

PYTANIE: Inne religie czerpią wiedzę o tym co dobre, a co złe, z przykazań swojego boga lub bogów. Jednak buddyści nie wierzą w boga, skąd więc wiedzą, co jest dobre, a co nie?

ODPOWIEDŹ: Wszelkie myśli, słowa i czyny, które wypływają z chciwości, nienawiści i ułudy — a zatem oddalające nas od *nibbāny* — są złe. Natomiast te, które biorą się ze szczodrości, miłości i mądrości — oczyszczając nam drogę ku *nibbānie* — są dobre. Być dobrym w religii teocentrycznej oznacza robić to, co zostało nakazane. W skupionej na człowieku zaś, takiej jak buddyzm, aby odróżniać dobro od zła, musisz rozwinąć głęboką wrażliwość i wewnętrzne zrozumienie. Moralność wzniesiona na zrozumieniu samego siebie jest zawsze mocniejsza, niż taka, która opiera się na posłuszeństwie. Zatem, aby odróżnić dobro od zła, buddysta zwraca uwagę na trzy rzeczy: intencję stojącą za czynem, efekt, jaki czyn wywrze na nim oraz efekt, jaki wywrze na innych. Jeśli intencja jest dobra (wypływa ze szczodrości, miłości i mądrości), jeśli skutek jest pożyteczny dla mnie (pomaga mi stać się bardziej szczodrym, kochającym i mądrzejszym) oraz pomaga innym (być bardziej szczodrymi, kochającymi i mądrzejszymi), wtedy moje czyny są zdrowe, dobre i moralne. Oczywiście, istnieje wiele różnych kombinacji tych trzech czynników. Niekiedy podejmuję działanie, mając jak najlepsze intencje, a jednak może nie przynieść ono pożytku ani mnie, ani innym. Czasami działam bez dobrych intencji, i choć przynosi to korzyści mnie, jednocześnie może szkodzić innym. W takich sytuacjach uczynki są niejednoznaczne — tworzą połączenie dobrych i tych niezbyt dobrych. Gdy intencje

są złe, a czyn nie przynosi korzyści ani mnie, ani innym ludziom, to wtedy działanie takie jest złe. Natomiast, gdy moje intencje są dobre, a moje czyny przynoszą pożytek zarówno mnie, jak i innym — wtedy działanie jest całkowicie dobre.

PYTANIE: Czy zatem buddyści posiadają kodeks moralny?

ODPOWIEDŹ: Tak, posiadają. Podstawą moralności dla buddystów jest Pięć Wskazań. Pierwsze mówi, że należy unikać zabijania lub krzywdzenia żywych istot, drugie — że nie należy kraść, trzecie — że należy unikać niewłaściwego zachowania seksualnego, czwarte — że nie należy kłamać, piąte zaś — że należy unikać alkoholu i innych substancji odurzających.

PYTANIE: Ale przecież, w niektórych sytuacjach dobrze jest zabić — na przykład roznoszące zarazę insekty lub kogoś, kto zamierza zabić nas.

ODPOWIEDŹ: Dla ciebie owszem, ale co z insektem lub zabitą osobą? Pragną żyć tak samo, jak ty. Gdy decydujesz się zabić roznoszącego zarazę insekta, twoje intencje są mieszaniną troski o siebie (dobrze) i wstrętu (źle). Działanie przyniesie korzyść tobie (dobrze), ale w sposób oczywisty nie będzie takie dla tej istoty, którą zabijasz (będzie złe). Czasem więc możemy być zmuszeni zabić, ale nigdy nie będzie to w pełni dobre.

PYTANIE: Wy, buddyści, za bardzo przejmujecie się mrówkami i robakami.

ODPOWIEDŹ: Buddyści starają się rozwinąć nierozróżniające współczucie, które obejmuje wszystko. Widzimy świat jako integralną całość, gdzie każda rzecz i istota mają swoje miejsce i funkcję. Wierzymy, że musimy być bardzo ostrożni, nim zniszczymy, czy tylko naruszymy delikatną równowagę w przyrodzie. Przyroda buntowała się wszędzie tam, gdzie nacisk kładziono na pełne jej eksploatowanie, gdzie wyciskano z niej ostatnie soki, nie dając niczego w zamian, opanowując i podbijając. Powietrze staje się zatrute, rzeki skażone i martwe, tak wiele zwierząt i roślin znajduje

się na skraju wyginięcia, zbocza gór stają się jałowe. Nawet klimat się zmienia. Gdyby ludzie wstrzymali odrobinę swój pęd do miażdżenia, niszczenia i zabijania, ta straszna sytuacja nie miałaby miejsca. Powinniśmy dążyć do rozwijania większego szacunku dla życia. O tym właśnie mówi Pierwsze Wskazanie.

PYTANIE: Co buddyzm mówi na temat aborcji?
ODPOWIEDŹ: Zgodnie z naukami Buddhy, nowe życie pojawia się w momencie poczęcia, lub niedługo potem, więc usunięcie płodu jest odebraniem życia.

PYTANIE: Ale co jeśli kobieta została zgwałcona, lub jeśli wie, że jej dziecko urodzi się zdeformowane — czy nie będzie w takim wypadku lepiej przerwać ciążę?
ODPOWIEDŹ: Dziecko poczęte w wyniku gwałtu ma takie samo prawo do życia i miłości, jak każde inne. Nie powinno być zabite tylko dlatego, że jego biologiczny ojciec popełnił przestępstwo. Urodzenie dziecka zdeformowanego lub umysłowo opóźnionego będzie dla rodziców dużym szokiem, lecz jeśli jest w porządku zabijać takie płody, to w takim razie, czemu nie zabijać dzieci lub dorosłych, którzy są zdeformowani lub kalecy? W pewnych sytuacjach aborcja jest najbardziej humanitarnym wyjściem, na przykład, by ocalić życie matki. Ale bądźmy uczciwi — większość aborcji przeprowadza się tylko dlatego, że ciąża jest czymś niewygodnym, kłopotliwym, lub dlatego, że rodzice chcą mieć dzieci później. Dla buddystów są to dość błahe powody, by niszczyć życie.

PYTANIE: Czy jeśli ktoś popełni samobójstwo, to złamie w ten sposób Pierwsze Wskazanie?
ODPOWIEDŹ: Gdy jedna osoba zabija drugą, może to robić z powodu strachu, gniewu, napadu szału, chciwości lub innych negatywnych emocji. Gdy ktoś popełnia samobójstwo, przyczyny mogą być bardzo podobne, albo też robi to z powodu negatywnych emocji, takich jak rozpacz i frustracja. Morderstwo jest wynikiem działania negatywnych emocji skierowanych przeciw

komuś. Przyczyną samobójstwa są negatywne emocje, skierowane przeciw samemu sobie i dlatego jest ono złamaniem Wskazania. Jednak komuś, kto planuje popełnienie samobójstwa lub dla kogoś kto już podejmował takie próby, nie trzeba wcale mówić, że to, co robi jest złe. Osoby takie potrzebują naszego wsparcia i zrozumienia. Musimy pomóc im zrozumieć, że zabicie samych siebie prowadzi jedynie do przeniesienia ich problemu do następnego życia, a nie rozwiązania go.

PYTANIE: Opowiedz mi o Drugim Wskazaniu.

ODPOWIEDŹ: Gdy przyjmujemy to wskazanie, zobowiązujemy się nie brać niczego, co nie należy do nas. Drugie Wskazanie mówi o okiełznaniu chciwości i poszanowaniu cudzej własności.

PYTANIE: Trzecie Wskazanie mówi, że powinniśmy unikać niewłaściwego zachowania seksualnego. Czym jest niewłaściwe zachowanie seksualne?

ODPOWIEDŹ: Jeśli posługujemy się oszustwem, emocjonalnym szantażem lub siłą, by zmusić kogoś do uprawiania z nami seksu, wtedy jest to niewłaściwe zachwanie seksualne. Cudzołóstwo jest także formą niewłaściwej seksualności, ponieważ kiedy bierzemy ślub, przysięgamy współmałżonkowi, że będziemy mu wierni. Gdy popełniamy cudzołóstwo, łamiemy przysięgę i dopuszczamy się zdrady. Seks powinien być wyrazem miłości i bliskości pomiędzy dwojgiem ludzi i gdy tak jest, wzmacnia nasze mentalne i emocjonalne samopoczucie.

PYTANIE: Czy uprawianie seksu przed zawarciem małżeństwa zalicza się do niewłaściwego zachwania seksualnego?

ODPOWIEDŹ: Nie, jeśli jest miłość i obopólna zgoda między dwojgiem zainteresowanych. Jednak nie powinno się nigdy zapominać, że biologiczną funkcją zbliżenia jest reprodukcja i jeśli niezamężna kobieta zajdzie w ciążę, może stać się to wielkim problemem. Wielu dojrzałych i rozsądnych ludzi uważa, że jest o wiele lepiej poczekać z uprawianiem seksu do ślubu.

PYTANIE: Co buddyzm mówi na temat kontroli urodzeń?

ODPOWIEDŹ: Niektóre religie nauczają, że uprawianie seksu z powodu innego, niż prokreacja jest niemoralne, uznają więc wszystkie sposoby kontroli urodzeń za złe. Wedle buddyzmu seks może mieć na celu: prokreację, relaks, wyrażenie miłości i przywiązania dwojga ludzi, i tak dalej. Z tego powodu akceptuje wszystkie, poza aborcją, metody antykoncepcji. W gruncie rzeczy, buddyzm głosi, że na świecie, gdzie przeludnienie stanowi poważny problem, kontrola urodzeń jest prawdziwym błogosławieństwem.

PYTANIE: Co z Czwartym Wskazaniem? Czy jest możliwe, by nigdy nie kłamać?

ODPOWIEDŹ: Jeśli naprawdę niemożliwe jest życie w społeczeństwie lub robienie interesów bez łgarstwa, to ten szokujący stan rzeczy powinien zostać zmieniony. Buddysta to ktoś, kto postanawia coś z tym zrobić, usiłując samemu być bardziej prawdomównym i uczciwym.

PYTANIE: Gdybyś, siedząc w parku, zobaczył uciekającego przed czymś przerażonego mężczyznę, zaś kilka minut później inny człowiek, trzymający nóż, podbiegłby do ciebie pytając, czy widziałeś, w którą stronę pobiegł ten pierwszy — to powiedziałbyś mu prawdę, czy może skłamał?

ODPOWIEDŹ: Jeśli miałbym dobry powód, by podejrzewać, że ten drugi zamierza wyrządzić krzywdę pierwszemu, to jako rozumny buddysta skłamałbym bez wahania. Mówiliśmy wcześniej, że jednym z czynników mających wpływ na to, czy dany czyn jest dobry, czy też zły, jest intencja. Intencja ratowania życia usprawiedliwia kłamstwo w sytuacji takiej, jak ta. Jeśli kłamiąc, pijąc lub nawet kradnąc, ratuję życie, to powinienem to zrobić. Zawsze mogę odpokutować złamanie tych wskazań, lecz nigdy nie będę w stanie przywrócić życia, które raz zostało stracone. Jednak — jak już mówiłem wcześniej — proszę, nie odbierajcie tego, jako pozwolenia na łamanie wskazań, kiedy tylko jest nam to na rękę. Wskazania

powinny być praktykowane z wielką troską i naruszane tylko w wyjątkowych przypadkach.

PYTANIE: Według tego co mówi Piąte Wskazanie, nie powinniśmy pić alkoholu, ani brać narkotyków. Czemu nie?

ODPOWIEDŹ: Ludzie nie piją dla smaku. Kiedy piją sami — robią to, by się rozluźnić, a gdy piją w grupie — robią to po to, by się nie wyróżniać. Nawet mała dawka alkoholu upośledza zmysły i zakłóca świadomość. Przyjmowany w dużych ilościach może mieć wyniszczający wpływ. Buddyści mawiają, że gdy łamiesz Piąte Wskazanie, możesz złamać wszystkie pozostałe.

PYTANIE: Ale przecież mała ilość nie byłaby łamaniem wskazania, prawda? To drobnostka.

ODPOWIEDŹ: Tak, to drobnostka, lecz jeśli nie jesteś w stanie praktykować nawet małych rzeczy, to twoje zaangażowanie i motywacja raczej nie są zbyt silne, czyż nie?

PYTANIE: Czy palenie papierosów narusza Piąte Wskazanie?

ODPOWIEDŹ: Palenie na pewno ma negatywny wpływ na ciało, ale na umysł wpływa tylko nieznacznie. Ktoś może palić i być wciąż w pełni przytomny, uważny i kontrolować się, zatem palenie może być czymś niewskazanym, ale mimo to, nie stoi w sprzeczności z wskazaniami.

PYTANIE: Pięć Wskazań ma wymowę negatywną. Mówią czego nie wolno. Nie mówią, co należy robić.

ODPOWIEDŹ: Pięć Wskazań to podstawa moralności dla buddystów — oczywiście są jeszcze inne. Zaczynamy od rozpoznania naszych negatywnych zachowań i usiłujemy je zmienić. Po to właśnie jest Pięć Wskazań. Po tym jak przestaliśmy czynić zło, zaczynamy czynić dobro. Weźmy dla przykładu Czwarte Wskazanie — Buddha powiedział, że powinniśmy zacząć od zaprzestania mówienia kłamstw. Następnie powinniśmy mówić prawdę, łagodnie, uprzejmie i we właściwym czasie. Człowiek taki:

Kładąc kres fałszywej mowie unika fałszywej mowy, staje się głosicielem prawdy, słownym, godnym zaufania, niezawodnym, tym, który nie oszukuje świata.

Kładąc kres złośliwej mowie unia złośliwej mowy, nie powtarza tam, co usłyszał tutaj, ani tutaj tego, co usłyszał tam, aby poróżnić ludzi. Godzi ludzi, którzy są podzieleni i zbliża do siebie tych, którzy już teraz są przyjaciółmi. Raduje się z harmonii, cieszy się ze zgody, współweseli się z pojednania, tworzy porozumienie dzięki swej mowie.

Kładąc kres szorstkim słowom, unika szorstkich słów, mówi używając łagodnych słów, takich, które są przyjemne dla ucha, miłe, trafiające prosto do serca, uprzejme, oczekiwane przez wielu i ujmujące wielu.

Kładąc kres czczej paplaninie unika czczej paplaniny, przemawia zawsze we właściwym czasie, o czym należy, konkretnie, o *Dhammie* i o dyscyplinie. Wypowiada słowa warte zapamiętania, odpowiednie do sytuacji, rozsądne, stosowne, które niosą ze sobą treść".

Cūḷahatthipadopama Sutta
(MN.027 — *Krótsza mowa o porównaniu do śladów słonia*)

5. Odrodzenie

PYTANIE: Skąd my, ludzie, przybywamy i dokąd zmierzamy?

ODPOWIEDŹ: Istnieją trzy możliwe odpowiedzi na to pytanie. Ci, którzy wierzą w boga lub bogów twierdzą zazwyczaj, że powstali z woli bożej i że nie istnieli przedtem. Wierzą, że po śmierci odchodzą do wiecznego nieba lub piekła, w zależności od tego, w co wierzyli lub jak postępowali. Inni zaś — humaniści i naukowcy — twierdzą, że jednostka powstaje z przyczyn naturalnych, w chwili poczęcia i przestaje istnieć, gdy umiera. Buddyści nie akceptują żadnego z powyższych wyjaśnień. Pierwsze rodzi zbyt wiele problemów natury etycznej. Jeśli dobry bóg faktycznie stworzył każdego z nas, trudno wyjaśnić, dlaczego tak wielu ludzi rodzi się z ułomnościami ciała, albo dlaczego tak wiele dzieci przychodzi na świat martwe? Kolejny problem w podejściu teologicznym, to wielka niesprawiedliwość, jaką wydaje się być wieczne cierpienie w piekle za to, co się robiło w ciągu sześćdziesięciu lub siedemdziesięciu lat na Ziemi. Sześćdziesiąt lub siedemdziesiąt lat niewiary lub niemoralnego życia nie powinno skazywać na wieczne tortury. Tak jak sześćdziesiąt lub siedemdziesiąt lat cnotliwego życia to niewielka cena za wieczną błogość w niebie. Drugie wytłumaczenie jest lepsze od pierwszego, ma też mocniejsze oparcie w nauce, jednak i ono pozostawia pewne pytania bez odpowiedzi. W jaki sposób fenomen tak złożony, jak ludzka świadomość może powstać ot tak, w ciągu dziewięciu miesięcy, w wyniku połączenia plemnika z komórką jajową? Teraz, gdy parapsychologia uważana jest za jedną z dziedzin nauki, zjawiska takie, jak np. telepatia bardzo trudno wpasować do materialistycznego modelu umysłu.

Buddyzm oferuje najbardziej satysfakcjonujące wyjaśnienie tego, skąd człowiek przyszedł i dokąd zmierza. Kiedy umieramy, nasz umysł — wraz ze wszystkimi skłonnościami, preferencjami, możliwościami i cechami, które rozwijał i które określały go w tym życiu — osadza się na nowo w zapłodnionej komórce jajowej. Tak więc, jednostka rośnie, odradza się i rozwija osobowość, określaną zarówno przez cechy charakteru pochodzące z przeszłego życia, jak i przez warunki obecne. Osobowość będzie się zmieniać, przekształcana w wyniku świadomych starań oraz warunkujących czynników, takich jak edukacja, wpływ rodziców i społeczeństwa, by ponownie, w chwili śmierci, osadzić się w zapłodnionej komórce jajowej. Ten proces umierania i ponownych narodzin będzie powtarzać się, dopóki nie wygasną jego przyczyny — pożądanie i ignorancja. Gdy to całkowite wygaśnięcie nastąpi, umysł, zamiast ponownie się odrodzić, osiągnie stan zwany *nibbāną.* Jest to ostatecznym celem buddyzmu, jak i sensem życia.

PYTANIE: W jaki sposób umysł przemieszcza się z jednego ciała do następnego?

ODPOWIEDŹ: Wyobraź sobie, że jesteś jak fale radiowe. Fale radiowe, które nie są zrobione ani ze słów, ani muzyki, lecz z energii o różnej częstotliwości są transmitowane, przesyłane w przestrzeni i chwytane przez odbiornik, jako słowa i muzyka. Podobnie jest z umysłem. W chwili śmierci mentalna energia przemieszcza się w przestrzeni, jest chwytana i odbierana przez zapłodnione jajo. Gdy embrion rośnie koncentruje się ona w mózgu, skąd później „transmituje" siebie, jako nową osobowość.

PYTANIE: Czy zawsze odradzamy się jako ludzie?

ODPOWIEDŹ: Nie, istnieje kilka dziedzin, w których można się odrodzić. Niektórzy ludzie odradzają się w niebie, inni w piekle, jeszcze inni jako głodne duchy, i tak dalej. Niebo jest nie tyle miejscem, co poziomem egzystencji, na którym nie posiada się materialnego ciała i gdzie umysł doświadcza głównie przyjemności. Podobnie jak wszystkie stany uwarunkowane, niebo jest nietrwałe

i gdy ktoś zakończy tam swoje życie może równie dobrze odrodzić się jako człowiek. Podobnie piekło, nie jest miejscem, lecz poziomem egzystencji, na którym nie posiada się materialnego ciała i gdzie umysł doświadcza głównie niepokoju oraz przykrości. Także w świecie głodnych duchów nie posiada się materialnego ciała, natomiast umysł dręczy nieustanne pragnienie i niezaspokojenie. Tak więc niebiańskie istoty doświadczają głównie przyjemności, istoty piekielne i głodne duchy głównie bólu i krzywdy, ludzie zaś stanowią mieszaninę tych dwu stanów. Podstawowa różnica między światem ludzkiej egzystencji, a pozostałymi światami, polega na rodzaju ciała i jakości odczuć.

PYTANIE: Co wpływa na to, gdzie odrodzi się dana osoba?

ODPOWIEDŹ: Najistotniejszym czynnikiem, lecz nie jedynym, który ma wpływ na to, gdzie się odrodzimy i jakiego rodzaju życie będziemy wieść, jest *kamma*. Słowo *kamma* znaczy tyle, co „działanie" i odnosi się do naszych świadomych czynów. Innymi słowy to, czym jesteśmy bardzo zależy od tego, jak myśleliśmy i postępowaliśmy w przeszłości; podobnie nasze obecne myśli i czyny wpłyną na to, jacy będziemy w przyszłości. Osoba łagodna i kochająca odrodzi się prawdopodobnie w sferze niebiańskiej lub jako istota ludzka, zazna najpewniej pomyślnych doświadczeń. Natomiast osoba pełna niepokoju, zmartwień lub wyjątkowo okrutna odrodzi się najprawdopodobniej w piekle, albo jako człowiek doświadczający głównie przykrości. Osoba poddająca się obsesyjnemu pożądaniu, niepohamowanym pragnieniom i przesadnej ambicji, której nie sposób zaspokoić, może odrodzić się jako głodny duch lub człowiek cierpiący z powodu żądz i pragnień. Wszystkie silne nawyki z tego życia pojawią się w następnym. Mimo to, większość osób odradza się powtórnie jako ludzie.

PYTANIE: Wspomniałeś o istotach piekielnych. Nie chcesz chyba powiedzieć, że wy, buddyści, naprawdę wierzycie w piekło!

ODPOWIEDŹ: Jeśli przez „piekło" rozumiesz miejsce, gdzie jakiś zezłoszczony bóg wrzuca wszystkich tych, którzy w niego nie

wierzą, by ich ukarać na wieki wieków, wówczas odpowiedź brzmi: „nie”. Buddysta powiedziałby, że podobna idea mogła być produktem tylko jakiegoś chorego i mściwego umysłu. *Niraya* oraz *apāya*, dwa buddyjskie terminy, tłumaczone zwykle jako piekło, oznaczają w istocie „upadek” i „stratę”. Wyjątkowo okrutni albo egoistyczni ludzie tworzą sami dla siebie ów stan mentalny, którego doświadczenie musi być w głównej mierze negatywne. Buddha nauczał: „Głupiec mówi, że piekło mieści się pod morzem. Ja jednak mówię, że piekło jest nazwą dla bolesnego doznania”. Podam wam przykład. Jednostka paranoidalna dostrzega niebezpieczeństwo, spisek, zdradę wszędzie wokół, nawet jeśli nic takiego nie ma miejsca. To tylko jej nastawienie czyni ją bezustannie podejrzliwą, przepełnioną strachem i niepokojem. Tak więc, nikt nie osądził tej osoby, ani tym bardziej nie potępił, wtrącając w negatywną egzystencję, lecz to ona sama sobie wykreowała ów stan. Przy czym, ludzie zawsze mają możliwość uwolnienia się od negatywnego sposobu myślenia, a zatem, zgodnie z buddyzmem, piekło nie jest wieczne. Zawsze mamy kolejną szansę.

PYTANIE: Zatem, nie jesteśmy określani przez naszą *kammę*, możemy ją zmienić.

ODPOWIEDŹ: Oczywiście, że możemy. Właśnie dlatego jednym z elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki jest Właściwy Wysiłek. Zmiana zależna jest od uczciwości względem siebie, od tego ile energii poświęcimy i jak silny jest dany nawyk. Lecz to prawda, że niektórzy ludzie beztrosko spędzają swe życie, pozostając pod wpływem swoich wcześniejszych nawyków, nie robiąc nic, by je przezwyciężyć i ostatecznie padają ich ofiarą. Tacy ludzie będą cierpieć, dopóki nie zmienią swoich negatywnych przyzwyczajeń. Im dłużej podlegamy jakiemuś nawykowi, tym trudniej jest go zmienić. Buddysta rozumie to i korzysta z każdej okazji, by przełamać nawyki, które mają przykre konsekwencje i rozwija te, które są pozytywne. Medytacja jest jedną z technik, używanych w celu zmiany wzorców zachowań, takich jak mówienie lub powstrzymywanie się od mówienia, działanie lub unikanie działania w określony sposób.

Całe życie buddysty jest treningiem mającym na celu oczyszczenie i uwolnienie umysłu. Na przykład, jeśli bycie cierpliwym i dobrym stanowiło wyraźny rys twojego charakteru w przeszłym życiu, to tendencja taka powróci w życiu obecnym. Jeśli będzie wzmacniana i rozwijana w obecnym życiu, w przyszłym powróci jeszcze silniejsza. Jest to oparte na prostym do zaobserwowania fakcie, że długo pielęgnowane wzorce zachowań zwykle trudno zmienić.

Jeśli jesteś cierpliwy i miły, to prawdopodobnie inni nie będą w stanie łatwo wyprowadzić cię z równowagi; jeśli nie żywisz urazy, to ludzie lubią cię — tak więc twoje doświadczenia są przyjemniejsze. Przyjrzyjmy się innemu przykładowi. Załóżmy, że masz wrodzoną skłonność do bycia cierpliwym i miłym, ze względu na przyzwyczajenia z twojego poprzedniego życia. Lecz obecnie zaniedbujesz wzmacnianie i rozwijania tych skłonności. Stopniowo te dobre cechy osłabną, zanikną i prawdopodobnie będą całkiem nieobecne w przyszłym życiu. Cierpliwość i dobroć stają się wtedy słabe i istnieje duże prawdopodobieństwo, że w obecnym lub kolejnym życiu pojawi się nieopanowanie, gniew i okrucieństwo — przynosząc ze sobą wszystkie związane z nimi bolesne doświadczenia.

Rozważmy ostatni przykład. Powiedzmy, że ze względu na przyzwyczajenia z przeszłego życia masz obecnie skłonność do bycia niecierpliwym i gniewnym i uprzytamniasz sobie, że przynosi to tylko cierpienie. Jeśli jesteś w stanie jedynie osłabić te tendencje, to powrócą one w przyszłym życiu, lecz przy odrobinie dodatkowego wysiłku będziesz mógł uwolnić się od nich całkowicie.

PYTANIE: Czy istnieje możliwość spotkania w następnym życiu ludzi, których się zna w życiu obecnym?

ODPOWIEDŹ: Tak, jest taka możliwość. Pewnego razu, sędziwy mężczyzna wraz z żoną, którą poślubił wiele lat temu i którą kochał głęboką, odwzajemnioną miłością, powiedział Buddzie, że tak, jak się „skłaniali" ku sobie wzajemnie w obecnym życiu, chcieliby tego samego w życiu kolejnym. Buddha odrzekł, że jeśli ich więź wzajemna była silna i jeżeli posiedli podobną wiarę, cnotę, hojność oraz zrozumienie, to może tak się stać. Kiedy dwie osoby spotykają

się i nawiązują natychmiastową nić porozumienia, rozwijającą się w trwałą oraz głęboką przyjaźń lub miłość, buddysta może powiedzieć, że coś prawdopodobnie łączyło ich w życiu poprzednim. Oto jeden z pozytywnych aspektów ponownych narodzin — iż więzi pomiędzy ludźmi mogą przetrwać śmierć.

PYTANIE: Sporo mówiłeś o odradzaniu, ale czy istnieją na to jakieś dowody?

ODPOWIEDŹ: Buddyjska wiara w odradzanie, jako jedyna teoria dotycząca „życia po życiu", ma na swoje poparcie dowody naukowe. Nie istnieje natomiast żaden dowód na istnienie nieba, ani na odchodzenie w niebyt. W ciągu ostatnich trzydziestu lat parapsycholodzy badali doniesienia na temat ludzi mających wyraźne wspomnienia swojego przeszłego życia. Dla przykładu w Anglii pewna pięcioletnia dziewczynka pamiętała swoich „drugich rodziców" i opowiadała o tym, że szczegółami tak, jakby mówiła o życiu jakiejś innej osoby. Dziewczynka odpowiedziała na setki pytań zadanych przez badaczy; opowiadała o konkretnym miasteczku, które — jak się okazało — znajdywało się w Hiszpanii, podała jego nazwę, nazwę ulicy na której mieszkała, nazwiska swoich sąsiadów oraz szczegóły dotyczące jej codziennego życia. Opisała też to, jak potrącił ją samochód, w wyniku czego zmarła dwa dni później. Gdy sprawdzono wszystkie te informacje, okazały się one prawdziwe. Odnaleziono to miasteczko w Hiszpanii, przy wskazanej ulicy stał pasujący do opisu dom. Co więcej ustalono, że mieszkająca w nim dwudziestotrzyletnia dziewczyna zginęła w wypadku samochodowym pięć lat wcześniej. Jak to możliwe, że pięcioletnia dziewczynka mieszkająca w Anglii, która nigdy nie była w Hiszpanii, znała te wszystkie szczegóły? I oczywiście nie jest to jedyny tego typu przypadek. Ian Stevenson, będący profesorem na wydziale psychologii uniwersytetu w Wirginii, opisał ich dziesiątki w swojej książce[3]. Jest on uznanym uczonym, którego dwudziestopięcioletnie

[3] Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, University Press of Virginia, 1966.

badania nad ludźmi pamiętającymi swoje wcześniejsze życie dostarczyły bardzo mocnych dowodów potwierdzających buddyjską naukę o odrodzeniu.

PYTANIE: Część ludzi mogłaby powiedzieć, że domniemana zdolność pamiętania poprzednich wcieleń jest robotą diabła.

ODPOWIEDŹ: Nie możesz odrzucać jako dzieła diabła wszystkiego, co nie pasuje do twoich przekonań. Gdy pojawiają się suche fakty, potwierdzające jakąś koncepcję, musisz posłużyć się rozsądkiem i logicznymi argumentami — a nie przesądnym mówieniem o diabłach — jeśli zamierzasz poddać je krytyce.

PYTANIE: Można by powiedzieć, że mówienie o odradzaniu także jest odrobinę przesądne.

ODPOWIEDŹ: Słownik definiuje przesądność jako „przekonanie, które nie znajduje poparcia w dociekaniu rozumowym ani faktach, lecz opiera się na wyobrażeniach, jak w przypadku magii". Jeśli przedstawisz mi drobiazgową pracę naukową poświęconą istnieniu diabłów przyznam wtedy, że faktycznie, nie są to przesądy. Nigdy jednak nie słyszałem o żadnych badaniach dotyczących diabłów; naukowcy najzwyczajniej nie zajmują się takimi rzeczami, twierdzę więc, że nie ma żadnego dowodu na ich istnienie. Lecz jak widzimy istnieją dowody pozwalające przypuszczać, że odrodzenia faktycznie mają miejsce. Wiara oparta na faktach nie może być przesądem.

PYTANIE: Czy którykolwiek naukowiec wierzy w możliwość odrodzenia?

ODPOWIEDŹ: Tak. Tomas Huxley, odpowiedzialny za wprowadzenie w XIX w. nauki do brytyjskiego systemu oświaty, pierwszy uczony broniący teorii Darwina, wierzył, że reinkarnacja to bardzo przekonująca idea. W swojej słynnej książce „Ewolucja i etyka" napisał:

> W doktrynie reinkarnacji, jakiekolwiek jest jej pochodzenie, bramińskie i buddyjskie, dociekania na podorędziu znalazły

> wiarygodne dowody na powiązanie wszechświata z człowiekiem... A jednak to uzasadnienie nie jest mniej możliwe do przyjęcia, niż inne i nikt, poza nierozważnymi myślicielami nie odrzuci go na gruncie nieodłącznej niedorzeczności. Doktryna reinkarnacji posiada korzenie w świecie rzeczywistości, podobnie jak sama doktryna ewolucji, i może domagać się takiego wsparcia, jakiego wspaniały dowód przez analogię dostarcza.

Profesor Gustaw Stromberg, słynny szwedzki astronom, fizyk oraz przyjaciel Einsteina także uznał, że jest to atrakcyjna koncepcja.

W kwestii możliwości ponownego odrodzenia duszy na ziemi opinie są podzielone. W 1936 roku bardzo ciekawy przypadek był dokładnie badany i relacjonowany przez władze państwowe Indii. Dziewczynka (Szanti Dewi z Delhi) potrafiła precyzyjnie opisać swoje poprzednie życie (w Muttrze, 500 mil od Delhi), które dobiegło końca mniej więcej rok przed jej „ponownymi narodzinami". Podała imię męża i dziecka, opisała swój dom oraz historię swojego życia. Badająca tą sprawę komisja zabrała ją do jej dawnych krewnych, którzy potwierdzili wszystko co powiedziała wcześniej. Wśród mieszkańców Indii reinkarnacja uznawana jest za zjawisko powszechne; zdumiewająca w tym wypadku była dla nich wielka liczba faktów zapamiętanych przez dziewczynkę. Ten oraz podobne przypadki uznać można za dodatkowy dowód wspierający teorię niezniszczalności pamięci.

Profesor Julian Huxley, wybitny naukowiec brytyjski, pierwszy sekretarz generalny UNESCO, był przekonany o tym, że koncepcja odradzania pozostaje w zgodzie z myśleniem naukowym.

> Nie ma powodu, dla którego nie można by było uznać istnienia trwałej duszy-osobowości, wysyłanej w chwili śmierci, podobnie jak ma to miejsce w przypadku określonego sygnału radiowego, nadanego przez odpowiednie urządzenie. Należy jednak pamiętać o tym, że sygnał radiowy staje się ponownie wiadomością dopiero wtedy, gdy zostanie odebrany przez inną materialną strukturę — odbiornik. To... mogłoby nigdy nie myśleć, ani nie czuć do czasu

> ponownego ‘ucieleśnienia’. Nasze osobowości są w tak dużym stopniu zależne od ciał, że bez nich naprawdę nie sposób wyobrazić sobie istnienia podmiotowego w jakimkolwiek sensie... Potrafię wyobrazić sobie coś, co dla mężczyzn i kobiet jest tym samym, co wiadomość radiowa dla nadajnika; lecz w takim razie ‘umarli’ byliby, jak możemy się przekonać, niczym więcej niż zakłóceniem złożonym z różnych wzorców, wędrującym po Uniwersum do momentu... gdy... zaistnieje ponownie jako świadomość, w chwili zetknięcia z czymś, co dla umysłu spełniać może rolę odbiornika.

Nawet bardzo praktyczni i twardo stąpający po ziemi ludzie, jak amerykański przemysłowiec Henry Ford, uznają koncepcję odradzania za możliwą do przyjęcia. Idea ta pociągała Forda, ponieważ daje drugą szansę na to, by się rozwijać. Henry Ford powiedział:

> Przyjąłem teorię reinkarnacji, gdy miałem dwadzieścia sześć lat... Religia nie miała mi nic do zaoferowania... Nawet praca nie mogła dać mi pełniej satysfakcji. Praca jest daremna, jeśli doświadczeń zgromadzonych obecnie nie możemy spożytkować w następnym życiu. Zetknięcie z koncepcją reinkarnacji było dla mnie niczym odnalezienie uniwersalnego planu. Zdałem sobie sprawę, że istnieje możliwość, iż będę miał szansę rozwinąć swoje pomysły. Czas przestał być ograniczony. Nie byłem już niewolnikiem w rękach zegara. Geniusz to doświadczenie. Niektórzy [mylnie] sądzą, że jest to dar bądź talent, a to jest owoc doświadczenia wyniesionego z poprzednich żyć. Niektórzy posiadają dusze starsze niż inni i w związku z tym wiedzą więcej... Odkrycie koncepcji reinkarnacji dało mi wewnętrzny spokój... Jeśli zachowacie zapis tej rozmowy, spiszcie ją, by umysły ludzi znalazły ukojenie. Chciałbym przekazać innym spokój, jaki daje perspektywa długiego życia.

Tak więc buddyjskie nauczanie o odradzaniu posiada pewne podstawy naukowe, jest spójne pod względem logicznym oraz walnie przyczyniło się do odpowiedzi na niektóre istotne pytania dotyczące ludzkiego przeznaczenia. Dodaje także otuchy. Zgodnie z tym czego nauczał Buddha, jeśli nie uda ci się osiągnąć *nibbāny*

w obecnym życiu, będziesz miał okazję spróbować ponownie w następnym. Jeśli w tym życiu popełniłeś fatalne pomyłki, będziesz mógł je naprawić w życiu przyszłym. Naprawdę będziesz w stanie uczyć się na własnych błędach. To, czego nie potrafiłeś dokonać bądź osiągnąć w tym życiu, może stać się możliwe w następnym. Cóż za cudowne nauczanie!

PYTANIE: Wszystko to brzmi bardzo rozsądnie, jednak muszę przyznać, że wciąż pozostaję nieco sceptyczny.

ODPOWIEDŹ: W porządku. Buddyzm nie jest tym typem religii, po przyjęciu której masz obowiązek wierzyć we wszystko, czego uczy. Jaki byłby cel zmuszania siebie do wiary w coś, w co uwierzyć po prostu nie potrafimy? Wciąż jednak możemy praktykować te rzeczy, które okazują się pomocne; akceptować te idee, które są zrozumiałe i czerpać z nich korzyść bez wiary w reinkarnację. Kto wie!? Z czasem może dojdziesz do wniosku, że jest to jednak prawda.

6. Medytacja

PYTANIE: Czym jest medytacja?

ODPOWIEDŹ: Medytacja jest świadomym wysiłkiem podjętym w celu zmiany naszego sposobu myślenia. W języku Pāḷi słowem oznaczającym medytację jest *bhāvanā* — „wzrastać", „rozwijać się".

PYTANIE: Czy medytacja jest ważna?

ODPOWIEDŹ: Tak, jest. Nieważne, jak bardzo chcielibyśmy być dobrzy — dopóki nie potrafimy zapanować nad pragnieniami, zmiana postępowania będzie trudna. Na przykład pewien człowiek może zdać sobie sprawę, że jest niecierpliwy wobec żony i postanowi: „Od dziś nie będę taki niecierpliwy". Lecz już po godzinie może krzyczeć na swoją małżonkę, ponieważ nie był świadomy narastającego zniecierpliwienia. Medytacja pomaga rozwinąć uważność i energię niezbędne, by zmiana wrodzonych nawyków stała się możliwa.

PYTANIE: Słyszałem, że medytacja może być niebezpieczna. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Aby żyć potrzebujemy soli, jednak zjedzenie kilograma prawdopodobnie by nas zabiło. Do sprawnego funkcjonowania w nowoczesnym świecie potrzebujemy samochodu — lecz jeśli nie przestrzegamy zasad ruchu drogowego lub prowadzimy pod wpływem alkoholu, samochód staje się niebezpieczną maszyną. Taka właśnie jest medytacja. Ma bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, lecz praktykowana w niewłaściwy sposób może stać się przyczyną problemów. Niekiedy

ludzie cierpiący z powodu depresji, irracjonalnych lęków czy schizofrenii sądzą, że medytacja jest dla nich idealnym lekiem. Rozpoczynają więc medytację i niekiedy ich dolegliwości pogłębiają się. Jeśli masz podobne problemy, powinieneś najpierw zwrócić się o pomoc do specjalisty, a dopiero później — gdy twój stan się poprawi — rozpocząć praktykę. Inni z kolei niepotrzebnie się spieszą. Rozpoczynając praktykę nie idą krok za krokiem, lecz medytują zbyt długo na raz lub wkładają w to zbyt dużo energii i w rezultacie są wyczerpani. Jednak chyba najwięcej problemów sprawia tak zwana "kangurza medytacja" — ludzie idą do jednego nauczyciela i praktykują przez jakiś czas zgodnie z jego wskazówkami, po czym czytają w książce o czymś innym i postanawiają wypróbować tę nową technikę. Tydzień później słynny nauczyciel odwiedza ich miasto, a oni postanawiają włączyć część jego wskazówek do swojej praktyki. Po niedługim czasie mają w głowie jedynie groch z kapustą. Skakanie jak kangur od nauczyciela do nauczyciela, od techniki do techniki, jest błędem. Jeśli jednak nie cierpimy z powodu żadnych zaburzeń umysłowych i mamy rozsądne podejście do praktyki, to medytacja jest jedną z najlepszych rzeczy jakimi moglibyśmy się zająć.

PYTANIE: Ile jest rodzajów medytacji?

ODPOWIEDŹ: Buddha uczył wielu różnych typów medytacji. Każda z nich miała pomóc w przezwyciężeniu określonego problemu lub rozwinięciu specyficznego stanu umysłu. Jednak dwie najbardziej powszechne i użyteczne techniki medytacyjne to „świadomość oddechu" — ā*nāpāna sati*, oraz „miłująca dobroć" — *mettā bhāvanā*.

PYTANIE: Jeśli chciałbym praktykować „świadomość oddechu", jak powinienem się za to zabrać?

ODPOWIEDŹ: Powinieneś trzymać się zasady „czterech P": przestrzeni, pozycji, praktyki i problemów. Na początek znajdź odpowiednie miejsce — na przykład w miarę cichy pokój, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzać. Następnie usiądź przyjmując wygodną

pozycję ciała. Dobrze jest siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, poduszką pod pośladkami, prostym kręgosłupem, dłońmi ułożonymi na podołku i z zamkniętymi oczami. Możesz też siedzieć na krześle — jednak koniecznie z prostymi plecami. Teraz przechodzimy do właściwej praktyki. Siedząc z zamkniętymi oczami skup swoją uwagę na wdechu i wydechu. W tym celu możesz liczyć oddechy lub obserwować wznoszenie się i opadanie brzucha. W pewnym momencie mogą pojawić się problemy i trudności. Możesz doświadczać irytującego swędzenia lub bólu w kolanach. Powinieneś wtedy, bez poruszania się, utrzymać ciało rozluźnione i nieprzerwanie skupiać się na oddechu. Pojawi się pewnie wiele przeszkadzających myśli, które będą odwracać twoją uwagę. Jedyną na to radą jest cierpliwe i łagodne powracanie do świadomości oddechu. Po pewnym czasie napór myśli osłabnie, a twoja koncentracja stanie się mocniejsza — doświadczysz wtedy głębokiego spokoju i wewnętrznego wyciszenia.

PYTANIE: Jak długo powinienem medytować?
ODPOWIEDŹ: Dobrze, jest medytować piętnaście minut każdego dnia przez tydzień. Następnie należy wydłużać ten czas o pięć minut każdego następnego tygodnia, aż będziesz medytować przez czterdzieści pięć minut. Po kilku tygodniach regularnej praktyki medytacyjnej zauważysz, że twoja koncentracja poprawia się.

PYTANIE: A co z medytacją „miłującej dobroci”? W jaki sposób się ją praktykuje?
ODPOWIEDŹ: Gdy już oswoisz się z medytacją „świadomości oddechu” i będziesz ją praktykować regularnie, nastąpi właściwy moment by przystąpić do medytacji „miłującej dobroci”. Powinno się ją wykonywać dwa, lub trzy razy w tygodniu, po skończonej medytacji „świadomości oddechu”. Najpierw skupiasz uwagę na sobie i powtarzasz w duchu słowa: „Obym był zdrowy i szczęśliwy. Obym był wyciszony i pogodny. Oby nie dotknęło mnie żadne nieszczęście. Oby mój umysł był wolny od nienawiści. Oby moje serce było wypełnione miłością. Obym był zdrowy i szczęśliwy”.

Następnie kierujesz myśli ku osobom przez ciebie kochanym; potem ku tym, które są ci obojętne; na samym końcu zaś ku nielubianym — wszystkim życząc szczęścia i powodzenia (tego, co wcześniej samemu sobie).

PYTANIE: Jakie odnosi się korzyści dzięki tej medytacji?

ODPOWIEDŹ: Jeśli wykonujesz medytację „miłującej dobroci" regularnie i z właściwym nastawieniem, zauważysz jak zachodzą w tobie bardzo pozytywne zmiany. Staniesz się dla samego siebie bardziej otwarty i wyrozumiały. Uczucia jakie żywisz wobec swoich najbliższych pogłębią się. Odnajdziesz przyjaciół wśród ludzi, którzy byli ci dawniej obojętni, a uraza i niechęć wobec innych osób zmniejszy się, by ostatecznie całkowicie zaniknąć. Jeśli znasz kogoś chorego, nieszczęśliwego lub zmagającego się z przeszkodami, możesz uwzględnić taką osobę podczas swojej medytacji. Jest prawdopodobne, że z czasem jej sytuacja poprawi się.

PYTANIE: Jak to możliwe?

ODPOWIEDŹ: Właściwie rozwijany umysł stanowi potężne narzędzie. Jeśli jesteśmy w stanie nauczyć się skupiać mentalną energię i kierować ją ku innym ludziom, może ona wywierać na nich wpływ. Możliwe, że już kiedyś tego doświadczyłeś. Czasami przebywając w zatłoczonym pokoju mamy wrażenie, że ktoś się nam przygląda. Gdy się odwracamy okazuje się, że rzeczywiście tak jest. To przeczucie jest rezultatem odebrania mentalnej energii innej osoby. Medytacja „miłującej dobroci" działa w ten właśnie sposób. Ślemy ku innym pozytywną energię, co z czasem może ich odmienić.

PYTANIE: Czy istnieją jeszcze inne rodzaje medytacji?

ODPOWIEDŹ: Tak. Kolejną, i prawdopodobnie najważniejszą, techniką medytacyjną jest tzw. *vipassanā*. Znaczenie tego słowa to „wejrzeć", „zgłębiać", i tłumaczone jest ono zwykle jako „medytacja wglądu".

PYTANIE: Wyjaśnij, proszę, czym jest medytacja wglądu.

ODPOWIEDŹ: W trakcie medytacji wglądu starasz się, po prostu, być świadomym wszystkiego, co się dzieje — bez analizowania, czy reagowania na to.

PYTANIE: Jaki jest tego cel?

ODPOWIEDŹ: Zwykle naszą reakcją na to co nas spotyka jest lubienie lub nielubienie albo zaczynamy rozmyślać, śnić na jawie lub wspominać. Reakcje te wypaczają lub zaciemniają nasze doświadczenia i w rezultacie nie udaje nam się w pełni ich zrozumieć. Dzięki rozwijaniu czystej uważności — umiejętności biernej obserwacji — zaczynamy dostrzegać dlaczego myślimy, mówimy oraz staramy się zachowywać w określony sposób. Powiększająca się samowiedza będzie miała oczywiście bardzo pozytywny wpływ na nasze życie. Kolejną zaletą tej techniki jest wytworzenie się po pewnym czasie dystansu między nami i naszymi doświadczeniami, dzięki czemu zamiast reagować automatycznie i nieświadomie na wszystkie pokusy lub prowokacje, potrafimy podejść do wszystkiego z dystansem. Pozwala nam to z kolei ocenić kiedy powinniśmy działać, a kiedy nie — a jeśli tak, to w jaki sposób. Tak więc zaczynamy mieć większą kontrolę nad naszym życiem nie dlatego, że rozwinęliśmy w sobie żelazną wolę, ale dlatego, że wszystko wyraźniej widzimy.

PYTANIE: Czy zatem będę miał rację, jeśli powiem, że medytacja wglądu ma pomóc nam stać się lepszymi i szczęśliwszymi?

ODPOWIEDŹ: To jest dopiero początek — bardzo istotny zresztą. Jednak cel medytacji jest o wiele wznioślejszy. Kiedy nasza praktyka dojrzeje, a uważność pogłębi się, zauważymy, że nasze doświadczenia cechuje „bezosobowość". Dostrzeżemy nieobecność „ja", mogącego stanowić przyczynę tego, co się wydarza — a nawet brak „ja", które by doświadczało. Początkowo będą to tylko sporadyczne przebłyski, jednak z czasem nabiorą one wyrazistości.

PYTANIE: Brzmi to dość przerażająco.

ODPOWIEDŹ: Tak, to prawda. Rzeczywiście niektórzy ludzie mogą być nieco wystraszeni doświadczając tego po raz pierwszy. Jednak strach szybko zostaje wyparty przez głęboką świadomość, że nie są tak naprawdę tym, co zawsze uważali za „ja". Stopniowo ego słabnie i z czasem rozpuszcza się zupełnie, podobnie jak poczucie „ja", „mnie", „moje". Od tej chwili całe życie buddysty oraz jego dotychczasowy punkt widzenia zaczynają się zmieniać. Pomyśl tylko jak wiele osobistych, społecznych, a nawet międzynarodowych konfliktów ma swój początek w ego, rasowej lub narodowej dumie, w poczuciu krzywdy, upokorzenia lub zagrożenia, w gniewnych okrzykach: „To moje!", „To należy do nas!" Zgodnie z zasadami buddyjskich nauk, prawdziwy spokój i szczęście mogą zostać odnalezione dopiero wtedy, gdy poznamy naszą prawdziwą naturę. Właśnie to nazywane jest oświeceniem.

PYTANIE: To bardzo pociągająca idea, lecz jednocześnie także niepokojąca. Jak oświecona osoba może funkcjonować bez poczucia własnego „ja" lub własności?

ODPOWIEDŹ: Równie dobrze osoba oświecona mogła by nas zapytać: „Jak udaje wam się funkcjonować z poczuciem jednostkowego „ja"? W jaki sposób radzicie sobie z cierpieniem powodowanym przez strach, żal i dumę? Nie macie nigdy dość nieustającej szamotaniny, by wciąż posiadać więcej, niż macie, by zawsze być lepszym niż osoba obok, ani dręczącego poczucia, że moglibyście to wszystko stracić?" Wygląda na to, że oświeceni radzą sobie w życiu całkiem dobrze. To ci nieoświeceni, jak ty i ja, nieustannie borykają się z problemami i problemy tworzą.

PYTANIE: Rozumiem twój punkt widzenia, ale jak długo trzeba medytować, nim osiągnie się oświecenie?

ODPOWIEDŹ: Nie da się tego określić i prawdopodobnie jest to bez znaczenia. Czy nie lepiej zacząć medytować, by sprawdzić, ile czasu ci to zajmie? Jeśli będziesz praktykować szczerze i do tego z głową, przekonasz się, że ma to bardzo pozytywny wpływ na

twoje życie. Z czasem możesz zechcieć dowiedzieć się czegoś więcej o medytacji i *Dhammie*. Stopniowo może stać się to najważniejszą rzeczą w twoim życiu. Nie powinieneś rozmyślać o kolejnych poziomach ścieżki, ani martwić o to, skoro nawet nie rozpocząłeś jeszcze podróży. Rób jeden krok.

PYTANIE: Czy potrzebuję nauczyciela, który pokazałby mi w jaki sposób medytować?

ODPOWIEDŹ: Nauczyciel nie jest kimś absolutnie koniecznym, jednak wskazówki otrzymane od osoby doświadczonej są z pewnością pomocne. Niestety niektórzy mnisi i ludzie świeccy próbujący uczyć medytacji najzwyczajniej w świecie nie wiedzą, co robią. Postaraj się wybrać nauczyciela cieszącego się dobrą reputacją, zrównoważonego — takiego, który przestrzega nauk danych przez Buddhę.

PYTANIE: Słyszałem, że medytacja jest dziś powszechnie stosowana przez psychiatrów i psychologów. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Tak, to prawda. Obecnie uważa się, że medytacja ma bardzo pozytywny wpływ na umysł i stosowana jest przez wielu profesjonalistów. Pomaga w osiągnięciu stanu relaksu, przezwyciężeniu fobii, a także wzmacnia samoświadomość. Wgląd w naturę człowieka, jaki osiągnął Buddha, pomaga ludziom tak samo dziś, jak w czasach starożytnych.

7. Mądrość i współczucie

PYTANIE: Często słyszę, jak buddyści mówią o mądrości i współczuciu. Co oznaczają te dwa słowa?

ODPOWIEDŹ: Współczucie i miłość (uczucia bardzo do siebie podobne), są w niektórych religiach najważniejszymi duchowymi jakościami — nie zwraca się jednak jakiejkolwiek uwagi na mądrość. W rezultacie możesz skończyć jako dobroduszny głupiec — osoba bardzo uprzejma, lecz o niewielkim -albo wręcz żadnym- zrozumieniu. W innych systemach myślenia, jak choćby nauce, istnieje przekonanie, że mądrość rozwija się najlepiej, gdy wszystkie emocje — włączając w to współczucie — zostają odsunięte na bok. W efekcie naukowcy mają skłonność do skupiania się wyłącznie na wynikach, zapominając, że nauka nie istnieje po to, by sprawować nad ludźmi kontrolę, lecz po to, by im służyć. Gdyby o tym pamiętali, to jak mogliby oni wykorzystywać swoją wiedzę w celu stworzenia broni nuklearnej, biologicznej i innych tego typu rzeczy? Buddyzm uczy, że aby pozostać w równowadze, musisz rozwijać zarówno mądrość, jak i współczucie.

PYTANIE: A więc czym, według nauk buddyjskich, jest mądrość?

ODPOWIEDŹ: Najwyższą mądrością jest dostrzeganie, że w rzeczywistości wszystkie zjawiska są niekompletne, nietrwałe i pozbawione jestestwa. Uchwycenie tego, jest czymś całkowicie wyzwalającym i prowadzi do poczucia bezpieczeństwa i radości, nazywanego *nibbāną*. Jednak Buddha niewiele mówił o tym poziomie mądrości. Nie ma natomiast mądrości, jeśli po prostu wierzymy w coś, co ktoś nam mówi. Prawdziwa mądrość polega na

bezpośrednim uchwyceniu i zrozumieniu. A więc na tym poziomie mądrość to zachowanie otwartego umysłu, umiejętność wysłuchania odmiennej opinii i unikanie fanatyzmu. Jest to staranne badanie faktów, stojących nierzadko w sprzeczności z naszymi przekonaniami — a nie chowanie głowy w piasek. Jest to także wyrobienie sobie z czasem własnego zdania i przekonań — a nie akceptowanie pierwszej lepszej rzeczy, która zadziała na nasze emocje. Chodzi o to by zawsze być gotowym do zmiany swoich przekonań, jeśli przedstawione zostaną rzetelne fakty, które mogą być sprzeczne z naszymi mniemaniami — to właśnie jest mądrość. Osoba, która tak postępuje, niewątpliwie jest mądra i ma pewność, że w końcu osiągnie prawdziwe zrozumienie. Łatwo podążać ścieżką zawierzenia w to, co ktoś powiedział. Natomiast ścieżka buddysty wymaga odwagi, wytrwałości, elastyczności myślenia oraz inteligencji.

PYTANIE: Myślę, że niewielu ludzi jest w stanie to zrobić. Jaki więc sens ma buddyzm, jeśli tylko nieliczni mogą go praktykować?

ODPOWIEDŹ: To prawda, że nie wszyscy są gotowi na przyjęcie nauk oferowanych przez buddyzm. Lecz jeśli ktoś nie jest wystarczająco dojrzały, by rozumieć naukę Buddhy teraz, to możliwe, że dojrzeje do niej w przyszłym życiu. Jednak przy odpowiedniej zachęcie, wiele osób jest w stanie pogłębić swoje rozumienie już teraz. Właśnie dlatego buddyści łagodnie i bez natarczywości starają się dzielić swoim zrozumieniem buddyzmu z innymi. Powodem, dla którego Buddha nauczał było współczucie — i my także powinniśmy kierować się współczuciem w dzieleniu się Jego Nauką.

PYTANIE: Czym jest współczucie według buddyzmu?

ODPOWIEDŹ: Tak jak mądrość obejmuje intelektualną, rozumową część natury — tak współczucie obejmuje jej stronę emocjonalną, odczuwanie. Podobnie jak mądrość, współczucie jest jednoznacznie ludzką cechą. „Współczucie" składa się z dwóch słów: „współ-" (wespół/wspólnie) oraz „czucie" (odczuwanie). I tym właśnie ono jest. Gdy widzimy kogoś w potrzebie i odczuwamy jego cierpienie tak, jakby było naszym własnym, staramy się także

sprawić, by było mniejsze — wtedy jest to współczucie. Wszystko, co najlepsze w ludzkich istotach — cechy właściwe Buddzie, jak szczodrość, gotowość niesienia ulgi, wzajemne zrozumienie, troska i opiekuńczość — wszystko to jest manifestacją współczucia. Zauważysz także, że troskliwość i miłość u współczującej osoby ma swój początek w miłości i trosce o siebie samego. Najlepiej rozumiemy innych, gdy naprawdę rozumiemy siebie samych. Wiemy, co jest najlepsze dla innych, kiedy rozumiemy, co jest najlepsze dla nas. Potrafimy współczuć innym, gdy współczujemy samym sobie. Zatem w buddyzmie duchowy rozwój w sposób naturalny objawia się troską o dobro innych. Życie Buddhy ilustruje tę zasadę bardzo dobrze. Po sześciu latach spędzonych na walce o własne dobro, był on w stanie przynieść korzyść całemu rodzajowi ludzkiemu.

PYTANIE: Twierdzisz więc, że jesteśmy w stanie pomóc innym najlepiej dopiero, gdy pomożemy samym sobie. Nie jest to odrobinę egoistyczne?

ODPOWIEDŹ: Zazwyczaj altruizm — czyli troskę w pierwszej kolejności o innych i dopiero potem o siebie — postrzegamy jako przeciwieństwo egoizmu — troski o siebie i dopiero potem o innych. Buddyzm nie patrzy na to tylko z pierwszej bądź też drugiej perspektywy, lecz raczej łączy oba punkty widzenia. Gdy dostrzeżemy, że inni są tacy sami jak my — szczera troska o samego siebie stopniowo rozwinie się w troskę o innych. To właśnie jest szczere współczucie: najpiękniejszy klejnot w koronie nauk Buddhy.

PYTANIE: Powiedziałeś wcześniej, że współczucie i miłość są do siebie podobne. Czy coś je różni?

ODPOWIEDŹ: Być może lepiej to wyrazić w ten sposób, że są one ze sobą spokrewnione. W języku angielskim słowem „miłość" można opisać szeroką gamę uczuć. Możemy kochać małżonka, rodziców, dzieci, najlepszego przyjaciela, sąsiada. To znaczy, wszystkie te rodzaje uczuć różnią się w pewnym stopniu pomiędzy sobą, chociaż wciąż posiadają w sobie wspólne pierwiastki, dzięki którym możemy określić je jednym słowem: „miłość". O jakich pierwiastkach

mówimy? Kiedy kogoś kochamy, poszukujemy bliskości z tą osobą, interesujemy się nią, troszczymy o jej dobro, z kolei jej nawyki, cechy charakteru, które mogą drażnić innych, nam w ogóle nie przeszkadzają i bez wysiłku, naturalnie, jesteśmy uprzejmi wobec tej bliskiej osoby. Miłość jest dookreśleniem takich słów jak więź, życzliwość, troska oraz uprzejmość wobec innych ludzi. Czujemy ją zazwyczaj wobec osób, z którymi łączy nas bliska więź. Jednakże Buddha powiedział, że powinniśmy skierować podobne uczucia do wszystkich ludzi:

> Niczym matka, troszcząca się o życie swojego jedynego syna, takie samo nastawienie należy rozwijać wobec wszystkich istot, bez rozróżniania.
>
> *Metta Sutta* (Snp.1.08 — *Mowa o miłującej dobroci*)

„Pełna miłości dobroć" określana jest w buddyzmie terminem *mettā*. Kiedy spotykamy kogoś cierpiącego albo zrozpaczonego, wtedy główny pierwiastek miłości staje się dominujący, manifestując się pod postacią współczucia. Tak rozumiane współczucie jest ścieżką kochającego umysłu, skoncentrowaną na tych, którzy cierpią.

PYTANIE: Wydaje mi się, że kiedy jesteś miłą i wrażliwą osobą, ludzie chętnie pójdą za tobą.

ODPOWIEDŹ: To całkiem możliwe. Ale to się może zdarzyć nawet wtedy, jeśli jesteś egoistyczny i agresywny, bo zawsze się znajdzie ktoś gorszy od ciebie. I nie ma tu żadnej gwarancji. Jednakże, choć prawdą jest, że wielu ludzi może nadużyć twojej dobroci, to jednak większość z nich doceni [poprzez tą dobroć] ciebie i będzie traktować cię z szacunkiem. Zawsze będziesz mieć więcej przyjaciół, osób chętnych do pomocy, niż wyzyskiwaczy. Dlaczego bowiem miałbyś pozwalać sobie na rozwój w sobie takich cech, których nie lubisz u innych?

❁

8. Wegetarianizm

PYTANIE: Buddyści powinni być wegetarianami, prawda?

ODPOWIEDŹ: Niekoniecznie. Buddha nie był wegetarianinem i nie nauczał swoich uczniów, aby byli wegetarianami, toteż nawet dzisiaj jest wielu dobrych buddystów, którzy nie są wegetarianami. W buddyjskich pismach zostało napisane:

> Brutalność, bycie bezlitosnym, knucie, krzywdzenie przyjaciół, nieczułość, arogancja i chciwość — to czyni człowieka skażonym, nie zaś jedzenie mięsa.
>
> Niemoralne zachowanie, odmowa spłacania długów, oszukiwanie w interesach, powodowanie podziałów między ludźmi — to czyni człowieka skażonym, nie zaś jedzenie mięsa.
>
> *Āmagandha Sutta* (Snp.2.02 — *Mowa o tym co skażone*)

PYTANIE: Ale jeśli jesz mięso, jesteś odpowiedzialny za zabijanie zwierząt. Czy nie jest to łamanie Pierwszego Wskazania?

ODPOWIEDŹ: To prawda, że kiedy jesz mięso, jesteś pośrednio lub częściowo odpowiedzialny za zabijanie istoty, ale to samo dzieje się, kiedy jesz warzywa. Rolnik musi spryskiwać swoje plony środkami owadobójczymi i truciznami, aby warzywa, które pojawiają się na twoim talerzu nie miały w sobie dziur. Co więcej, zwierzęta zostały zabite, aby dostarczyć skóry do twojego paska czy torebki, oleju do mydła, którego używasz, a także do tysiąca innych produktów. Niemożliwe jest życie bez bycia w pewien sposób odpowiedzialnym za śmierć innych istot. Jest to zatem inny przykład Pierwszej

Szlachetnej Prawdy — zwykłe istnienie jest pełne cierpienia i niezadowolenia. Kiedy przyjmujesz Pierwsze Wskazanie, starasz się unikać bycia bezpośrednio odpowiedzialnym za zabijanie istot.

PYTANIE: Buddyści Mahajany nie jedzą mięsa.

ODPOWIEDŹ: To prawda. Buddyzm Mahajany w Chinach położył silny nacisk na wegetarianizm, ale mnisi, jak i ludzie świeccy, należący do tej tradycji w Japonii, Mongolii i Tybecie zazwyczaj jedzą mięso.

PYTANIE: Ale ciągle uważam, że buddysta powinien być wegetarianinem.

ODPOWIEDŹ: Jeśli wziąć pod uwagę osobę, która byłaby surowym wegetarianinem, ale byłaby samolubna, nieuczciwa i skąpa, a inna osoba, nie będąc wegetarianinem, byłaby troskliwa, uczciwa, hojna i życzliwa, która z tych dwóch osób byłaby lepszym buddystą?

PYTANIE: Osoba, która byłaby uczciwa i życzliwa.

ODPOWIEDŹ: Dlaczego?

PYTANIE: Ponieważ taka osoba ma z pewnością dobre serce.

ODPOWIEDŹ: Właśnie. Osoba, która je mięso, może mieć czyste serce tak samo, jak osoba nie jedząca mięsa może mieć serce nieczyste. W nauczaniu Buddhy ważną rzeczą jest stan twojego serca, a nie zawartość twojej diety. Wielu ludzi usilnie stara się nie jeść mięsa, nie przejmując się zbytnio kwestią bycia samolubnym, nieuczciwym, okrutnym czy zazdrosnym. Zmieniają swoją dietę, co jest bardzo łatwe, podczas gdy zaniedbują zmianę swego serca, co jest trudne. Tak więc, czy jesteś wegetarianinem, czy też nie, pamiętaj, że oczyszczanie umysłu jest w buddyzmie rzeczą najważniejszą.

PYTANIE: Ale z buddyjskiego punktu widzenia, czy osoba, która ma dobre serce i jest wegetarianinem nie byłaby lepsza, niż osoba o dobrym sercu, jedząca mięso?

ODPOWIEDŹ: Jeśli oznaką dobrodusznego wegetarianina w kwestii niejedzenia mięsa byłaby troska o zwierzęta i niechęć związana z okrucieństwem nowoczesnego rolnictwa przemysłowego, wtedy oznaczałoby to, że rozwinął on w sobie współczucie i troskę dla innych, zdecydowanie bardziej niż osoba jedząca mięso. Wielu ludzi odkrywa, że wraz z rozwijaniem się w *Dhammie*, pojawia się w nich naturalna skłonność do wegetarianizmu.

PYTANIE: Ktoś powiedział mi, że Buddha zmarł od zjedzenia zepsutej wieprzowiny. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Nie, to nieprawda. Pisma głoszą, że ostatni posiłek Buddhyskładał się z dania zwanego *sūkara maddava*. Znaczenia tego terminu nie da się już przełożyć, ale słowo *sūkara* oznacza świnię, dlatego też może się ono odnosić do przygotowania wieprzowiny, chociaż równie dobrze do jakiegoś rodzaju warzywa, ciastka, czy czegokolwiek innego. Cokolwiek to było, wzmianka na temat owego jedzenia spowodowała, że niektórzy ludzie zaczęli myśleć, iż zjedzenie go spowodowało śmierć Buddhy. Warto zauważyć, że gdy odchodził miał osiemdziesiąt lat i chorował już od pewnego czasu. Prawda jest taka, że zmarł ze starości.

9. Szczęście i los

PYTANIE: Co Buddha mówił o magii i przepowiadaniu przyszłości?

ODPOWIEDŹ: Praktyki takie, jak przepowiadanie przyszłości, noszenie magicznych talizmanów dla ochrony, wyznaczanie pomyślnego miejsca pod budowę albo szczęśliwych dni uznał za bezużyteczne przesądy i kategorycznie zabronił tego swoim uczniom.

> Podczas gdy niektórzy kapłani i mędrcy, żyjący z jadła ofiarowanego w wierze, trwają w nieprawym żywocie, dopuszczając się poniżających sztuk, jak chiromancja, czytanie znaków i omenów, interpretacja snów... sprowadzanie dobrego lub złego losu... wybieranie pomyślnych miejsc pod budowę, Mędrzec Gotama powstrzymuje się od nieprawego żywota, nie dopuszczając się poniżających sztuk, jak te wymienione.
>
> *Brahmajāla Sutta*
> (DN.01 — *Mowa o wszechogarniającej sieci poglądów*)

PYTANIE: Dlaczego więc, ludzie niekiedy zajmują się tego typu rzeczami, a do tego wierzą w nie?

ODPOWIEDŹ: Z powodu chciwości, strachu i niewiedzy. Gdy tylko ludzie zaczną rozumieć nauki Buddhy, pojmą, że czyste serce może ochronić ich o wiele lepiej, niż skrawek papieru, kawałek metalu, czy wyrecytowanie kilku słów i nie będą już więcej polegać na takich przesądach. Zgodnie z nauczaniem Buddhy tym, co rzeczywiście daje ochronę i zapewnia prawdziwą pomyślność jest

uczciwość, życzliwość, zrozumienie, cierpliwość, przebaczenie, szczodrość, wierność oraz pozostałe zalety.

PYTANIE: Ale przecież niektóre amulety przynoszące szczęście działają, prawda?

ODPOWIEDŹ: Znam człowieka, któremu całkiem nieźle się powodzi dzięki sprzedaży amuletów. Zapewnia, że jego amulety mogą przynieść szczęście, pomyślność i gwarantuje, iż dzięki nim będziesz w stanie przewidzieć szczęśliwe numery na loterii. Lecz jeśli to, co mówi, jest prawdą, dlaczego sam nie jest milionerem? Jeśli jego amulety naprawdę działają, to czemu nie wygrywa co tydzień na loterii? Całe jego szczęście polega na tym, że znajdą się ludzie wystarczająco naiwni, by kupować jego amulety.

PYTANIE: Czy istnieje zatem coś takiego, jak szczęście?

ODPOWIEDŹ: Słownik definiuje szczęście jako „przekonanie, że cokolwiek się komuś przydarza w wyniku biegu wypadków, zarówno dobrego, jak i złego, ma miejsce z powodu szansy, losu lub przeznaczenia". Buddha zaprzeczał temu całkowicie. Wszystko, co się wydarza, ma określoną przyczynę lub przyczyny. Między przyczyną a skutkiem musi też istnieć jakiś związek. Na przykład, aby zachorować, trzeba mieć kontakt z zarazkami i być osłabionym na tyle, by drobnoustroje mogły się zacząć rozwijać. Istnieje konkretny związek między przyczyną (drobnoustroje i osłabienie organizmu) i skutkiem (choroba), wiemy bowiem, że zarazki atakują organizm, powodując chorobę. Natomiast nie ma żadnego związku między noszeniem zapisanego kawałka papieru, a bogactwem lub zdaniem egzaminu. Buddyzm naucza, że cokolwiek się wydarza — ma miejsce z powodu przyczyny lub przyczyn, a nie ze względu na szczęście, los lub przeznaczenie. Ludzie zainteresowani szczęściem zawsze próbują coś zdobyć — zazwyczaj więcej pieniędzy. Buddha poucza nas, że o wiele ważniejszy jest rozwój serca i umysłu. Powiedział on:

> Posiadać umiejętności i mieć najwyższe poznanie
> udoskonalać się w moralnej dyscyplinie

w mowie wysławiać się łagodnie
to jest błogosławieństwo najwyższe
Dla matki i ojca być pomocnym
dla dzieci i współmałżonka być opiekuńczym
zajęciem trudzić się nieskomplikowanym
to jest błogosławieństwo najwyższe
Bycie szczodrym, życie zgodne z *Dhammą* prowadzenie,
o bliskie osoby troskliwe dbanie
nienagannych czynów popełnianie
to jest błogosławieństwo najwyższe
Od zła powstrzymywać się i stronić,
substancji odurzających unikać
na naturę zjawisk się uwrażliwiać
to jest błogosławieństwo najwyższe
Mieć szacunek do innych i być skromnym,
zadowolonym oraz wdzięcznym
słuchanie *Dhammy* w czasie odpowiednim
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Maṅgala Sutta (Snp.2.04 — *Mowa o błogosławieństwach*)

10. Mnisi i mniszki

PYTANIE: Instytucja klasztoru w buddyzmie odgrywa ważną rolę. Co robią mnisi i mniszki, jaką pełnią funkcję?

ODPOWIEDŹ: Ustanawiając wspólnotę zakonną, Buddha miał zamiar zapewnić warunki, w których rozwój duchowy byłby łatwiejszy. Wspólnota świeckich zaspokaja podstawowe potrzeby mnichów i mniszek, dostarczając im pożywienia, odzienia, zapewniając schronienie oraz lekarstwa. Dzięki temu mogą oni poświęcić swój czas na studiowanie i praktykowanie *Dhammy*. Uporządkowany i prosty styl życia klasztornego sprzyja wewnętrznemu spokojowi oraz medytacji. Od mnichów i mniszek oczekuje się w zamian, że podzielą się swoją wiedzą i będą dawać przykład, jak powinien żyć dobry buddysta. W praktyce okazuje się, że czasem zakres tych działań jest dużo szerszy, niż pierwotnie zakładał Buddha. Dziś mnisi i mniszki bywają nauczycielami, pracownikami społecznymi, artystami, lekarzami, nawet politykami. Niektórzy twierdzą, że przyjmowanie takich ról jest właściwe, skoro przyczynia się do propagowania buddyzmu. Inni wskazują, że w ten sposób mnisi i mniszki zbyt łatwo wikłają się w sprawy doczesne i zapominają o głównym celu, dla którego wstąpili do klasztoru.

PYTANIE: Jakie osoby wstępują do klasztoru?

ODPOWIEDŹ: Ludzie poświęcają swoją uwagę różnym sprawom: rodzinie, pracy, zainteresowaniom, polityce, religii i tym podobnym. Zawsze coś będzie najważniejsze, zwykle rodzina lub praca, natomiast inne rzeczy znajdą się na dalszym planie. Gdy dla kogoś najistotniejsze, ważniejsze od wszystkiego innego, staje się

studiowanie i praktykowanie nauk Buddhy, to taka osoba prawdopodobnie zechce wstąpić do klasztoru.

PYTANIE: Czy trzeba być mnichem lub mniszką, żeby doznać oświecenia?

ODPOWIEDŹ: Oczywiście, że nie. Niektórzy spośród najznakomitszych uczniów Buddhy byli osobami świeckimi. Osiągnęli tak duży stopień rozwoju duchowego, że mogli uczyć mnichów. W buddyzmie najbardziej liczy się stopień zrozumienia, a w takim wypadku nie ma większego rozróżnienia, na tych którzy noszą żółte szaty lub niebieskie dżinsy, bądź na tych którzy mieszkają w klasztorze lub w domu. Życie klasztorne, ze swoimi zaletami i wadami, może niektórym zapewnić najkorzystniejsze warunki dla duchowego wzrostu. Dla innych najlepsze mogą się okazać radości i smutki domowego ogniska. Każdy jest inny.

PYTANIE: Dlaczego mnisi i mniszki noszą żółte szaty?

ODPOWIEDŹ: W zamierzchłych czasach Hindusi, przyglądając się drzewom w dżungli, zawsze potrafili powiedzieć, które liście wkrótce opadną, bo były żółte, pomarańczowe lub brązowe. W ten sposób w Indiach żółć stała się barwą wyrzeczenia. Mnisie szaty też są żółte, więc zawsze przypominają, jak ważne jest to, by niczego się nie chwytać, puścić, pozwolić odejść.

PYTANIE: W jakim celu mnisi oraz mniszki golą głowy?

ODPOWIEDŹ: Zwykle poświęcamy dużo uwagi swojemu wyglądowi, zwłaszcza jeśli chodzi o głowę. Kobiety przejmują się swoją fryzurą, za to mężczyźni obawiają się wyłysienia. Dbanie o włosy zabiera sporo czasu. Goląc głowę, mnich lub mniszka daje sobie więcej czasu na to, co jest naprawdę ważne. Oprócz tego ogolona głowa symbolizuje większe skupienie się na wewnętrznej przemianie, niż na zewnętrznym wyglądzie.

PYTANIE: No tak, wszystko ładnie, ale jak by to było, gdyby wszyscy wstąpili do klasztoru?

ODPOWIEDŹ: Można by zapytać tak samo o jakąkolwiek inną pozycję społeczną. „No tak, wszystko ładnie, ale jak by to było, gdyby wszyscy zostali dentystami? Zabrakłoby nauczycieli, kucharzy, taksówkarzy". „Jak by to było, gdyby każdy został nauczycielem? Nie byłoby dentystów i tak dalej i tym podobnie". Buddha nie twierdził, że każdy ma zostać mnichem, czy mniszką, poza tym nigdy do tego nie dojdzie. Jednak zawsze znajdą się osoby, którym podoba się życie w prostocie i wyrzeczeniu i dla których nauka Buddhy jest źródłem największej radości. Tak samo jak dentyści, czy nauczyciele, posiadają określone umiejętności i wiedzę przydatne w społeczności, w której żyją.

PYTANIE: Może tak rzeczywiście jest, jeśli chodzi o tych, którzy nauczają, piszą książki, albo angażują się społecznie. Ale co z tymi mnichami, którzy poza medytowaniem nie robią nic? Co takiego dają oni społeczności?

ODPOWIEDŹ: Medytującego mnicha można porównać do naukowca. Społeczeństwo go utrzymuje, gdy ten sobie siedzi w swoim laboratorium i przeprowadza eksperymenty — bo jest nadzieja, że w końcu odkryje on coś, co przyniesie pożytek ogółowi. Podobnie wspólnota buddyjska wspiera mnichów oddanych medytacji (ich potrzeby są zresztą bardzo skromne), żywiąc nadzieję, że mądrość i wgląd przez nich osiągnięte okażą się korzystne dla wszystkich. Lecz jeszcze zanim do tego dojdzie — a nawet, jeśli nie dojdzie wcale — tacy mnisi i tak mogą przynosić pożytek. Dziś, w niektórych społeczeństwach za ideał godny naśladowania — lub chociaż pozazdroszczenia — uznaje się: luksus, rozrzutność i brak umiaru. Mnich pokazuje na własnym przykładzie, że wcale nie trzeba być bogatym, by być zadowolonym. Pokazuje, że skromne i proste życie też ma swoje zalety.

PYTANIE: Słyszałam, że nie ma już buddyjskich mniszek. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Po tym, jak Buddha ustanowił ich zakon, przez pięć lub sześć stuleci mniszki odgrywały ważną rolę w rozprzestrzenianiu i rozwijaniu buddyzmu. Jednak, z niejasnych powodów,

nigdy nie cieszyły się takim samym szacunkiem i wsparciem jak mnisi. W Indiach i w Azji Południowo-Wschodniej zakon przestał istnieć. Jednak na Tajwanie, w Korei i w Japonii mniszki mają się całkiem dobrze. Na Sri Lance podejmuje się obecnie kroki, aby ponownie stworzyć zakon żeński, sprowadzając mniszki z Tajwanu — choć niektórzy tradycjonaliści nie podchodzą do tego zbyt entuzjastycznie. Jednak zgodnie z pierwotnym zamysłem Buddhy, kobiety jak najbardziej powinny mieć prawo do korzyści płynących z życia klasztornego.

11. Pisma buddyjskie

PYTANIE: Prawie każda religia ma jakieś święte pisma. Jakie są święte pisma buddyzmu?

ODPOWIEDŹ: Święta księga buddyzmu nazywa się *Tipiṭaka*. Spisana została w starożytnym indyjskim języku pāḷijskim, bardzo podobnym do języka, którym posługiwał się Buddha. Angielski przekład tego dzieła zajmuje nawet czterdzieści tomów.

PYTANIE: Co oznacza tytuł *Tipiṭaka*?

ODPOWIEDŹ: Składa się z dwóch członów: *ti* oznacza „trzy", a *piṭaka* oznacza „kosz". Pierwszy związany jest z faktem, że omawiany zbiór pism składa się z trzech części. Pierwsza, zwana *Sutta Piṭaka*, zawiera wszystkie wykłady wygłoszone przez Buddhę oraz przez niektórych spośród jego oświeconych uczniów. Zawartość ta jest bardzo zróżnicowana, dzięki czemu może dotrzeć do różnych osób. Wiele spośród nauk Buddhy ma formę kazań, podczas gdy inne przyjmują formę dialogów. Pozostałe, jak choćby *Dhammapada*, wyrażają nauki za pomocą poezji. Za to *jātaki* przedstawiają cudowne opowieści, w których główna rola przypada zwykle zwierzętom. Druga część nazywa się *Vinaya Piṭaka*. Zawiera spis zasad i metod postępowania dla mnichów oraz mniszek, porady dotyczące zarządzania klasztorem i klasztornych procedur. Przedstawia również wczesną historię wspólnoty zakonnej. Ostatnia część nosi nazwę *Abhidhamma Piṭaka*. Jest ona zaawansowaną próbą analizy i klasyfikacji wszystkich składników, które tworzą jednostkę. Choć *Abhidhamma* powstała nieco później niż dwie pozostałe części *Tipiṭaki*, to nie zawiera niczego, co by im

zaprzeczało. Teraz wyjaśnienie wyrazu *piṭaka*. Otóż w starożytnych Indiach pracownicy na budowie transportowali materiały z jednego miejsca w inne przez podawanie sobie kolejno koszyków. Kładli kosz na głowie, podchodzili kawałek do następnej osoby, przekazywali go jej, a ona powtarzała to samo. W czasach Buddhy znano pismo, lecz uważano je za mniej godne zaufania niż ludzka pamięć. Książka mogła zgnić w błocie podczas monsunu albo stać się pożywieniem dla mrówek. Za to ludzka pamięć trwała tak długo, jak ludzkie życie. Dlatego też mnisi i mniszki wszystkich nauk Buddhy uczyli się na pamięć, przekazując je sobie kolejno, tak jak przy budowie domu pracownicy przekazywali sobie ziemię i cegły w koszach. I dlatego trzy części buddyjskich pism tak właśnie nazwano. Po okresie przechowywania w pamięci przez paręset lat *Tipiṭakę* ostatecznie spisano ok. 100 r. p.n.e. na Sri Lance.

PYTANIE: Skoro pisma przechowywano w pamięci przez tak długi czas, to na pewno nie można na nich polegać. Wiele z nauk Buddhy mogło zaginąć lub ulec zmianom.

ODPOWIEDŹ: Zachowanie nauk odbywało się dzięki wysiłkowi całej wspólnoty mnisiej. Wszyscy spotykali się razem w regularnych odstępach czasu i recytowali fragmenty bądź całość *Tipiṭaki*. To uniemożliwiło praktycznie jakąkolwiek zmianę, czy dodanie czegoś. Zastanówmy się: jeśli grupa stu osób zna na pamięć piosenkę i w czasie, gdy wszyscy ją śpiewają, ktoś chce zmienić albo dodać wers, to co się stanie? Ta większość, która zna poprawną wersję, nie dopuści do żadnych zmian. Trzeba też pamiętać, że w tamtych czasach nie istniała telewizja, gazety ani reklamy rozpraszające umysł, co w połączeniu z praktyką medytacji uprawianą przez mniszki i mnichów oznaczało, że mieli oni niesamowicie dobrą pamięć. Nawet dzisiaj, gdy książki są już od tak dawna w powszechnym użyciu, ciągle żyją mnisi, którzy potrafią wyrecytować całą *Tipiṭakę* z pamięci. Umie to zrobić na przykład mnich Mengong Sayadaw z Birmy, który widnieje w Księdze Rekordów Guinessa, jako posiadacz najlepszej na świecie pamięci.

PYTANIE: Jakie znaczenie mają kanoniczne pisma dla buddystów?

ODPOWIEDŹ: Buddyści nie uważają *Tipiṭaki* za nadprzyrodzone, nieomylne objawienie od boga, w którego każde słowo muszą wierzyć. Traktują ją raczej jako naukę wielkiego człowieka, która oferuje wyjaśnienia, porady, przewodnictwo, zachętę i którą należy czytać uważnie oraz z szacunkiem. Naszym celem jest zrozumienie tego, o czym *Tipiṭaka* mówi, a nie sama wiara w jej nauki. Dlatego słowa Buddhy powinny być zawsze konfrontowane z naszym doświadczeniem. Można by rzec, że podejście dobrze zorientowanego buddysty do pism przypomina podejście naukowca do raportów i naukowych dzienników. Ktoś przeprowadza eksperyment i publikuje swoje odkrycia oraz wnioski na łamach jednego z takich dzienników. Ktoś inny to uważnie przeczyta, ale nie uzna za prawdziwe, dopóki sam nie przeprowadzi tego samego eksperymentu i nie uzyska tych samych wyników.

PYTANIE: Wspomniałeś wcześniej o *Dhammapadzie*. Co to jest?

ODPOWIEDŹ: *Dhammapada* jest jednym z najmniejszych utworów *Tipiṭaki* [znajduje się w Khuddaka Nikayi, części Suttapiṭaki — przyp. V.B.] Tytuł można przetłumaczyć jako: „Podstawy *Dhammy*", bądź „Wersety Prawdy" albo „Podania Nauczania". Składa się z czterystu dwudziestu trzech zwrotek. Niektóre są bardzo zwięzłe, niektóre zawierają interesujące porównania, jeszcze inne oczarowują swym pięknem, ale wszystkie pochodzą z ust Buddhy. Dlatego też *Dhammapada* stanowi najpopularniejszy wycinek buddyjskiej literatury. Przetłumaczono ją na większość popularnych języków i cieszy się ona uznaniem, jako jedno z największych dzieł światowej literatury religijnej.

PYTANIE: Słyszałem od kogoś, że nigdy nie powinno się kłaść pism na podłodze, ani poniżej rąk, ale że trzeba je umieszczać na wysokich miejscach. Czy to prawda?

ODPOWIEDŹ: Jeszcze do niedawna w krajach buddyjskich, podobnie jak w średniowiecznej Europie, książki stanowiły rzecz

rzadką oraz cenną. Dlatego pisma zawsze traktowano z wielkim szacunkiem i zwyczaj, o którym mówisz, jest tego odzwierciedleniem. Jednak, choć zwyczaje i tradycje mają swoje zalety, to współcześnie większość osób przyznałaby, że najlepszym sposobem na okazanie szacunku buddyjskim pismom jest praktykowanie tego, co zawierają.

PYTANIE: Trudno mi czytać buddyjskie pisma. Są takie długie, monotonne i nudne.

ODPOWIEDŹ: Gdy bierzemy do ręki tekst religijny, spodziewamy się ujrzeć słowa uniesienia, radości, chwały, które nas podbudują i zainspirują. Dlatego też osoba czytająca pisma buddyjskie może się nieco rozczarować. Owszem, niektóre z wykładów Buddhy emanują niezaprzeczalnym pięknem. Mimo to, większość przypomina filozoficzne rozprawy: z mnóstwem definicji pojęć, starannie przemyślanych argumentów, szczegółowych instrukcji, co do zachowania i medytacji oraz precyzyjnego wyrażania prawd. Mają one bowiem działać bardziej na umysł, niż na emocje. Gdy przestajemy porównywać pisma buddyjskie z pismami innych religii, zaczynamy dostrzegać, że posiadają one swoje własne piękno — piękno przejrzystości, głębi oraz mądrości.

PYTANIE: Czytałem, że pisma buddyjskie pierwotnie spisywano na liściach palmowych. Dlaczego?

ODPOWIEDŹ: Przez cały okres, gdy spisywano nauki, ani w Indiach, ani na Sri Lance nie znano papieru. Dla zwykłych dokumentów, takich jak listy, umowy, rachunki i akty, posługiwano się skórami zwierząt, cienkimi arkuszami metalu lub — liśćmi palmowymi. Buddyści nie chcieli używać zwierzęcych skór, natomiast metalowe blaszki byłyby zbyt drogie i nieporęczne. Zdecydowali się zatem na ostatni sposób. Po specjalnym przygotowaniu liście związywano sznurkiem i umieszczano między dwoma drewnianymi tabliczkami, dzięki czemu stawały się wytrzymałe i wygodne jednocześnie — zupełnie jak współczesne książki. Gdy buddyzm zawędrował do Chin, nauki zaczęto utrwalać na jedwabiu i na papierze. Pięćset

lat później potrzeba stworzenia wielu kopii jednocześnie, doprowadziła do wynalezienia druku. Najstarsza drukowana książka na świecie, pochodząca z 828 r., zawiera tłumaczenie jednego z wykładów Buddhy.

12. Historia i rozwój

PYTANIE: Buddyzm jest obecnie religią dużej ilości osób w różnych krajach. Jak do tego doszło?

ODPOWIEDŹ: W ciągu stu pięćdziesięciu lat od odejścia Buddhy, jego nauki dość mocno rozpowszechniły się w północnych Indiach. Potem, ok. 262 r. p.n.e., ówczesny cesarz Indii — Aśoka Mauriya — przeszedł na buddyzm i rozpropagował go w całym swoim królestwie. Wysokie normy etyczne, a przede wszystkim opozycja wobec systemu kastowego sprawiały, że przyciągał do siebie wielu ludzi. Oprócz tego, król Aśoka zwołał wielką radę i wyprawił mnichów do sąsiednich krajów, w tym także do Europy. Największy sukces osiągnęła misja na Sri Lance. Mieszkańcy wyspy na stałe przyjęli buddyzm. Inne poselstwa zaniosły buddyzm na południe i zachód Indii, do Kaszmiru, na tereny współczesnej Birmy i do Tajlandii. Jakieś sto lat później buddyzm zawitał do Afganistanu oraz na górzyste tereny północnych Indii. Stamtąd, poprzez mnichów i kupców, powędrował dalej, do Azji Środkowej i w końcu do Chin, skąd później został przeniesiony do Korei oraz Japonii. Warto zauważyć, że buddyzm jest tak naprawdę jedynym obcym systemem myślowym, który zakorzenił się w Chinach. Mniej więcej w XII w., przede wszystkim dzięki wysiłkom mnichów ze Sri Lanki, stał się wiodącą religią w Birmie, Tajlandii, Laosie i Kambodży.

PYTANIE: Kiedy i w jakich okolicznościach Tybet przyjął buddyzm?

ODPOWIEDŹ: Mniej więcej w VII wieku, król Tybetu wysłał do Indii ambasadora z misją sprowadzenia mnichów i pism buddyjskich do swojego kraju. Buddyzm się przyjął w tym regionie, jednak nie

jako główne wyznanie, na co największy wpływ miał opór stawiany przez duchownych rdzennej religii Bon. Ostatecznie gdy w XI w. do Tybetu przybyła wielka ilość indyjskich mnichów oraz nauczycieli, buddyzm zyskał silne podstawy. Od tamtej pory Tybetańczycy pozostają jednymi z najżarliwszych wyznawców.

PYTANIE: A więc buddyzm rozprzestrzenił się na dużą skalę.

ODPOWIEDŹ: Lecz trzeba też wspomnieć, że istnieje niewiele przypadków, kiedy buddyzm prześladował inne, napotkane religie — zarówno wtedy, gdy rozprzestrzeniał się w czasach pokoju, jak i wtedy, gdy przynosiły go, paradoksalnie, zwycięskie wojska. Buddyzm zawsze był łagodny, a pomysł nawracania siłą napawa buddystów odrazą.

PYTANIE: Jaki wpływ wywarł buddyzm na kraje, do których trafił?

ODPOWIEDŹ: Gdy mnisi wysłani na misję przybywali do różnych krajów, zwykle nieśli ze sobą coś więcej, niż tylko naukę Buddhy– zaszczepiali najlepsze aspekty indyjskiej cywilizacji. Niektórzy byli biegli w medycynie, a naukę tę zaszczepiali na terenach, gdzie nigdy wcześniej nie istniała. Przed przybyciem mnichów ani na Sri Lance, ani w Tybecie, ani w wielu rejonach Azji Środkowej nie znano pisma. Oczywiście, wraz z jego wprowadzeniem pojawiły się tam nowe poglądy i nieznane dotąd gałęzie wiedzy. Buddyzm sprawił, że mieszkańcy Tybetu i Mongolii — dotąd dzicy i niesforni — stali się łagodni i cywilizowani. Nawet w samych Indiach, za sprawą buddyzmu, ustała moda na składanie w ofierze zwierząt, a system kastowy — przynajmniej na pewien czas — stał się mniej surowy. Również obecnie, gdy buddyzm rozprzestrzenia się w Europie i Ameryce, nowoczesna zachodnia psychologia zaczyna korzystać z jego wiedzy na temat ludzkiego umysłu.

PYTANIE: Czemu buddyzm w Indiach wymarł?

ODPOWIEDŹ: Jeszcze nikt nie udzielił satysfakcjonującej odpo-

wiedzi na to pytanie. Niektórzy historycy, doszukując się przyczyn niepomyślnego rozwoju buddyzmu na tym terenie. Stwierdzają, że przejmował on zbyt wiele koncepcji hinduistycznych, przez co stopił się z religijnymi zasadami hinduizmu. Inna teoria mówi, że mnisi zaczęli się gromadzić w wielkich, utrzymywanych przez władców klasztorach i że tym zrazili do siebie zwykłych ludzi. Jakiekolwiek były tego przyczyny — w VII i VIII w. buddyzm w Indiach chylił się ku upadkowi. Natomiast kompletnie zanikł w czasach zamieszania i przemocy, jakie przyniósł najazd muzułmanów na te tereny w XIII wieku.

PYTANIE: Ale w Indiach wciąż są buddyści, prawda?

ODPOWIEDŹ: Rzeczywiście, są. Od połowy XX w. zaczyna ich nawet przybywać, a buddyzm w Indiach stopniowo odradza się. W roku 1956 przywódca niedotykalnych przeszedł na buddyzm z powodu cierpienia, jakie on i jego ludzie musieli znosić konsekwencją indyjskiego systemu kastowego. Od tamtej pory buddyzm przyjęło około ośmiu milionów Hindusów, a liczba ta stale się zwiększa.

PYTANIE: Kiedy buddyzm pojawił się na Zachodzie po raz pierwszy?

ODPOWIEDŹ: Pierwszymi zachodnimi wyznawcami buddyzmu byli zapewne Grecy, którzy wyemigrowali do Indii po najeździe Aleksandra Wielkiego w III w. p.n.e. Jedna z najważniejszych starożytnych ksiąg buddyjskich Milindapañha zawiera dialog między indyjskim mnichem, Nāgaseną, a hellenistycznym królem Milindą. Jeśli zaś chodzi o bliższe nam czasy, to buddyzm na Zachodzie zaczął zyskiwać uznanie i szacunek u schyłku XIX w. To wtedy badacze zaczęli tłumaczyć buddyjskie pisma i przedstawiać buddyzm w swoich pracach. Na początku XIX w. byli już tacy, którzy określali siebie mianem buddystów, a jedna lub dwie osoby podjęły życie mnisie. Od lat sześćdziesiątych XX w. liczba zachodnich buddystów stale rośnie. Obecnie tworzą niewielką, ale znaczącą mniejszość w wielu krajach na Zachodzie.

PYTANIE: Możesz trochę opowiedzieć o różnych rodzajach buddyzmu?

ODPOWIEDŹ: U szczytu swojego rozwoju buddyzm sięgał od Mongolii po Malediwy i od Balkh[4] do Bali, a zatem musiał w tym samym czasie funkcjonować wśród ludzi żyjących w rozmaitych kulturach. Co więcej, zdołał przetrwać przez tak wiele stuleci i wraz z rozwojem życia społecznego oraz intelektualnego musiał przyjmować i przejmować wiele nowych elementów. Dlatego, choć esencja *Dhammy* pozostała ta sama — jej zewnętrzna forma uległa wielkim zmianom. Obecnie mamy trzy główne rodzaje buddyzmu: Theravādę, Mahajanę oraz Wadżrajanę.

PYTANIE: Czym jest Theravāda?

ODPOWIEDŹ: Theravāda oznacza „Nauki Starszych". Szkoła ta opiera się głównie na pāḷijskim kanonie *Tipiṭaka*, najstarszym i najpełniejszym zapisie nauk Buddhy. Theravāda jest taką postacią buddyzmu, która pozostaje jak najbliżej tradycji buddyjskich i koncentruje się wokół wspólnoty zakonnej, podkreśla podstawy *Dhammy* i skłania się ku prostocie oraz naturalności. Obecnie praktykowana jest głównie na Sri Lance, w Birmie, Tajlandii, Laosie i Kambodży.

PYTANIE: Czym jest buddyzm Mahajany?

ODPOWIEDŹ: Około I w. p.n.e. zaczęto głębiej analizować niektóre z konsekwencji wynikających z nauk Buddhy. Poza tym społeczeństwo się rozwijało, potrzebowało więc nowych, użyteczniejszych interpretacji nauk. Liczne szkoły zapoczątkowane w ten sposób określono zbiorczo mianem „Mahajana", co oznacza „Wielka Droga". Twierdzono bowiem, że nauki te są odpowiednie dla wszystkich, nie tylko dla mnichów i mniszek, którzy wycofali się ze świata. Mahajana stała się dominującą formą buddyzmu w Indiach, a dziś praktykuje się ją w Chinach, na Tajwanie, w Wietnamie oraz

[4] Starożytne miasto (obecnie w Afganistanie), zniszczone w XII w. przez Mongołów

w Japonii. Niektórzy theravādini twierdzą, że odeszła ona od pierwotnych nauk. Jednak mahajaniści wskazują, że Buddha przyjął zmienność jako jedną z najważniejszych prawd i że ich interpretacja niewiele różni się od *Dhammy*, tak jak dąb niewiele różni się od żołędzia.

PYTANIE: Często spotykam się z określeniem hinajana. Co ono oznacza?

ODPOWIEDŹ: W trakcie swojego rozwoju szkoły Mahajany chciały jakoś odróżnić się od wcześniejszych szkół buddyzmu, więc siebie określiły jako „mahajanę" — „Wielką Drogę", a dotychczasowe szkoły przezwały mianem „hinajany" — czyli „Małej Drogi". Zatem „hinajana" jest pejoratywną nazwą, nadaną theravādinom przez zwolenników Mahajany.

PYTANIE: A Wadżrajana?

ODPOWIEDŹ: Ta forma buddyzmu zaczęła wyłaniać się w Indiach w VI oraz VII w. — w czasie, gdy hinduizm przeżywał swoje odrodzenie. W efekcie niektórzy buddyści przejęli z niego pewne wpływy, zwłaszcza w aspekcie czci oddawanej bóstwom oraz rozbudowanej obrzędowości. W XI w. Wadżrajana zyskała silne oparcie w Tybecie, gdzie nastąpił jej dalszy rozwój. Nazwa tej tradycji znaczy: „Diamentowa Droga" i odnosi się do niezaprzeczalnej logiki, którą wadżrajaniści zwykli się posługiwać, by bronić, bądź uzasadniać niektóre ze swych poglądów. Opiera się w większym stopniu na pismach zwanych *tantrami*, niż na tradycyjnym buddyjskim kanonie, dlatego czasem spotkać można nazwę „tantrajana". Obecnie stanowi najważniejsze wyznanie w Mongolii, Tybecie, w prowincji Ladakh, w Nepalu, Bhutanie oraz wśród Tybetańczyków żyjących w Indiach.

PYTANIE: Można się w tym wszystkim pogubić. Jeśli chcę praktykować buddyzm, to skąd mam wiedzieć, który rodzaj wybrać?

ODPOWIEDŹ: Możemy użyć porównania do rzeki. Jeśli znalazłabyś się u jej źródła, a potem ujrzała ujście, to pewnie w tych dwóch

miejscach rzeka wyglądałaby zupełnie inaczej. Lecz jeślibyś wędrowała od źródła przez całą jej długość — przez wzgórza i doliny, mijając wodospady i liczne strumyki, które do niej wpływają — doszłabyś w końcu do ujścia, ale teraz już rozumiejąc, czemu jest ono tak różne od źródła. Najlepiej, jeśli początek praktyki zaczniesz od najwcześniejszych, najbardziej podstawowych nauk — Czterech Szlachetnych Prawd, Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, historii życia Buddhy i tak dalej. Następnie zwróć uwagę, w jaki sposób te nauki rozwijały się i zmieniały, a potem skup się na tym podejściu do buddyzmu, które ci najbardziej odpowiada. Wtedy nie będziesz już mogła powiedzieć, że źródło rzeki jest gorsze od ujścia, albo że ujście jest zniekształceniem, czy odstępstwem od źródła.

13. Kim jest współczesny buddysta?

PYTANIE: To co mówisz, jest dla mnie wielce zajmujące. W jaki sposób ktoś staje się buddystą?

ODPOWIEDŹ: Był niegdyś człowiek o imieniu Upāli, który był pod wrażeniem nauk Buddhy i zdecydował się zostać jednym z jego uczniów. Buddha jednak powiedział mu:

> Najpierw przeprowadź wnikliwe dociekanie, Upāli. Wnikliwe dociekanie jest właściwe dla tak dobrze znanej osoby, jak ty.
>
> *Upāli Sutta* (MN.056 — *Mowa do Upāli*)

W buddyzmie zrozumienie jest najważniejszą rzeczą i wymaga czasu, gdyż jest efektem końcowym pewnego procesu. Nie należy więc pochopnie i pod wpływem impulsywności angażować się w buddyzm. Daj sobie czas, zadawaj pytania, zastanów się uważnie, a potem podejmij decyzję. Buddha nie był zainteresowany posiadaniem wielkiej liczby uczniów. Zależało mu na tym, aby ludzie podążali za jego naukami po dokładnym zbadaniu i rozważeniu faktów.

PYTANIE: Jeśli to zrobiłem i akceptuję nauki Buddhy, co jeszcze powinienem zrobić, gdybym chciał zostać buddystą.

ODPOWIEDŹ: Byłoby najlepiej przyłączyć się do dobrej świątyni lub grupy buddystów, wspierać ich i być przez nich wspieranym i kontynuować zgłębianie nauk Buddhy. Wtedy, kiedy będziesz już gotowy, stajesz się formalnie buddystą przez przyjęcie Trzech Schronień.

PYTANIE: Czym są Trzy Schronienia?

ODPOWIEDŹ: Schronienie jest miejscem, w które udają się ludzie kiedy potrzebują bezpieczeństwa. Jest wiele typów schronienia. Gdy ludzie czują się nieszczęśliwi, szukają oparcia w przyjaciołach. Buddha powiedział:

Ten kto w Buddzie, w *Dhammie* i w *Saṇdze*
   znajduje schronienie,
dostrzega Czterech Szlachetnych Prawd
   doskonałe rozpoznanie:
Krzywdę, Krzywdy powstawanie,
   Krzywdy przezwyciężenie,
Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę,
   której celem jest Krzywdy uśmierzanie.
To jest przeto schronienie bezpieczne,
   to jest najwyższe schronienie,
poprzez takie schronienie znajdzie
   z wszelakiej Krzywdy wyswobodzenie.

Dhammapada (Dhp.190-192 — *Podstawy* Dhammy)

Przyjmować schronienie w Buddzie, to ufać, że my także możemy osiągnąć pełne oświecenie i doskonałość. Przyjęcie schronienia w *Dhammie* oznacza rozumienie Czterech Szlachetnych Prawd i podążanie w życiu Ośmioraką Ścieżką. Przyjęcie schronienia w *Saṇdze* oznacza poszukiwanie wsparcia, inspiracji i wskazówek wszystkich tych, którzy kroczą Ośmioraką Ścieżką. Robiąc to, stajemy się buddystami i jest to nasz pierwszy krok na ścieżce, wiodącej ku *nibbānie*.

PYTANIE: Jakie zaszły zmiany w twoim życiu po tym, jak przyjąłeś Trzy Schronienia?

ODPOWIEDŹ: Podobnie jak nieprzebrane miliony osób na przestrzeni minionych dwu i pół tysiąca lat, odkryłem, że nauki Buddhy czynią bardziej zrozumiałym ten trudny świat. Nadały znaczenie temu, co wcześniej było życiem pozbawionym sensu. Dały

mi one opartą na współczuciu, humanitarną etykę, która prowadzi mnie w życiu. Pokazały mi one także w jaki sposób mogę osiągnąć czystość i doskonałość w następnym życiu. Poeta ze starożytnych Indii pisał kiedyś:

> Szukać u niego schronienia, wychwalać go, oddawać mu cześć oraz trzymać się jego Nauki, to postępować rozumnie.
>
> [Matrceta Satapancasatkastotra I, 2-4]

Zgadzam się z tymi słowami całkowicie.

PYTANIE: Mam przyjaciela, który przy każdej okazji próbuje mnie nawrócić. Nie interesuje mnie za bardzo jego religia i powiedziałem mu o tym, jednak on nie daje mi spokoju. Co mogę zrobić?

ODPOWIEDŹ: Przede wszystkim musisz zrozumieć, że ta osoba nie jest tak naprawdę twoim przyjacielem. Prawdziwy przyjaciel akceptuje cię takim, jakim jesteś i liczy się z twoimi życzeniami. Przypuszczam, że ta osoba tylko udaje twojego przyjaciela, aby móc cię nawrócić. Ludzie próbujący narzucić ci własną wolę, z pewnością nie są przyjaciółmi.

PYTANIE: Ale on powiedział, że chce się ze mną dzielić swoją religią.

ODPOWIEDŹ: Dobrze jest dzielić się z innymi swoją religią, odnoszę jednak wrażenie, że twój przyjaciel nie widzi różnicy między „dzieleniem się" a „narzucaniem". Jeśli mam jabłko i zaproponuję ci połowę, a ty ją przyjmiesz, wtedy się z tobą dzielę. Co innego, gdy odpowiesz: „Dziękuję, już jadłem" — a ja mimo wszystko będę nalegał byś ją przyjął, dopóki nie ulegniesz — ciężko nazywać to dzieleniem się. Ludzie tacy, jak twój „przyjaciel" starają się maskować swoje złe maniery, nazywając podobne zachowanie „dzieleniem się", „miłością" lub „współuczestnictwem". Jednak, bez względu jak to nazwą, są po prostu nieuprzejmi, źle wychowani i samolubni.

PYTANIE: Więc w jaki sposób mogę go powstrzymać?

ODPOWIEDŹ: To proste. Po pierwsze: musisz wiedzieć, czego chcesz. Po drugie: jasno i zwięźle mu to powiedz. Po trzecie: gdy zadaje pytania typu: „W co wierzysz, co o tym myślisz?” lub „Czemu nie chcesz iść ze mną na spotkanie?”, dobitnie, delikatnie i wytrwale powtarzaj to samo, co powiedziałeś mu na początku: „Dziękuję za zaproszenie, ale wolałbym nie przychodzić”. „Czemu nie?” „To naprawdę moja sprawa. Po prostu wolałbym tam nie iść”. „Będzie tam wielu interesujących ludzi”. „Nie wątpię, jednak wolałbym tam nie iść”. „Zapraszam cię, ponieważ zależy mi na tobie”. „Cieszę się, mimo wszystko wolałbym nie iść”. Jeśli dobitnie, cierpliwie i wytrwale będziesz to powtarzać i nie dasz się wciągnąć w dyskusję, to da ci on w końcu spokój. Szkoda, że musisz to robić, jednak jest to niezwykle istotne, by ludzie nauczyli się, że nie wolno próbować narzucać innym własnej woli ani przekonań.

PYTANIE: Czy buddyści powinni dzielić się z innymi *Dhammą*?

ODPOWIEDŹ: Tak, powinni. Jeśli ludzie pytają cię o buddyzm, opowiedz im. Możesz opowiedzieć im o nauce Buddhy nawet, jeśli nie będą pytali. Ale jeśli dali ci do zrozumienia, za pomocą słów lub swoim zachowaniem, że nie są zainteresowani — przyjmij to do wiadomości i uszanuj ich decyzję. Pamiętać należy także o tym, iż o wiele lepszym, niż głoszenie kazań sposobem zaznajamiania ludzi z *Dhammą* jest nasze zachowanie. Pokazuj innym *Dhammę* będąc zawsze troskliwym, miłym, wyrozumiałym, sprawiedliwym i uczciwym. Niech *Dhamma* będzie widoczna w twoich słowach i czynach. Jeśli każde z nas, ty i ja, dogłębnie poznamy *Dhammę*, będziemy w pełni ją praktykować oraz szczodrze dzielić się nią z innymi, przyniesie to wielką korzyść zarówno nam, jak i innym.

❁

14. Niektóre z pouczeń Buddhy

Mądrość jest doskonalona przez moralne postępowanie, zaś moranle postępowanie przez mądrość. Gdzie jest pierwsza, tam zawsze jest też i druga. Osoba postępująca moralnie posiada mądrość, mądra zaś — postępuje moralnie. Połączenie tych dwóch nazywane jest najwznioślejszą na świecie rzeczą.

Samaññaphala Sutta
(DN.02 — *Mowa o owocach życia w odosobnieniu*)

Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje.
Kto z pogodą w umyśle cokolwiek mówi bądź czyni,
do szczęścia go jeno wiedzie,
niczym nieodzowny cień.

Dhammapada (Dhp.2 — *Podstawy* Dhammy)

Nie powinno się innych winić, ani innymi pogardzać, nigdy, nigdzie, bez względu na powód. Nie życzcie krzywdy innemu, ani z gniewu ani z rywalizacji.

Dvayatānupassanā (Snp. 038 — *Mowa o podwójnym postrzeganiu*)

Tak jak rozległy ocean ma tylko jeden smak — smak soli, tak ta *Dhamma* ma tylko jeden smak — smak wyzwolenia.

Uposatha Sutta (Ud.5.05 — *Mowa o dniu odświętnym*)

Łatwo widzi się błędy cudze,
lecz własne dostrzec z trudem,
Błędy innych rozdmuchuje się niczym ziaren plewy
a własne skrywa się jak oszust, któremu nie wyszedł sztos lewy.
Kto zawsze szuka błędów u innych,
kto ciągle jest podirytowany
ten rozwija tylko swe własne skazy,
daleko mu do usunięcia umysłu wady.

Dhammapada (Dhp.252-253 — *Podstawy* Dhammy)

Mnóstwo kwiecia pozwala na wielu girland splecenie,
tak też i narodzony śmiertelnik ma szansę na wiele dobrych uczynków spełnienie.

Dhammapada (Dhp.53 — *Podstawy* Dhammy)

Mnisi, gdy przemawiacie do innych, możecie mówić we właściwym czasie lub w złym czasie, zgodnie z tym jak jest po prawdzie lub niezgodnie z tym jak jest po prawdzie, łagodnie lub szorstko, na temat, bądź nie na temat, z umysłem pełnym nienawiści lub pełnym miłującej dobroci.

Mnisi, inni mogą przemawiać do was we właściwym czasie lub w złym czasie, zgodnie z tym jak jest po prawdzie lub niezgodnie z tym jak jest po prawdzie, łagodnie lub szorstko, na temat, bądź nie na temat, z umysłem pełnym nienawiści lub pełnym miłującej dobroci.

Dlatego też powinniście uzdalniać się w ten sposób: „Nasze umysły nie będą wypaczone, ani nie będziemy używać złych słów, lecz żyć będziemy z łagodnością i współczuciem, z umysłem wolnym od nienawiści i przepełnionym miłującą dobrocią. Żyć będziemy, roztaczając na daną osobę miłującą dobroć i zaczynając od niego, następnie poczniemy roztaczać miłującą dobroć na cały świat, która jest rozprzestrzeniająca się, przenikająca, nie dająca się zmierzyć i całkowicie pozbawiona nienawiści czy wrogości". Oto jak powinniście się uzdalniać.

Kakacūpama Sutta (MN.021 — *Mowa o porównaniu do piły*)

Są trzy rzeczy, dzięki którym można rozpoznać mądrą osobę. Które trzy? Widzi ona swoje błędy takimi jakie są, widząc — stara się je poprawić, a gdy inni przyznają się do swoich własnych — wybacza im.

Accaya Sutta (AN.03.004 — *Mowa o przebaczeniu*)

Zła porzucenie,
dobra czynienie,
od skaz umysłu oczyszczenie –
to wszystkich Buddhów zalecenie.

Dhammapada (Dhp.183 — *Podstawy* Dhammy)

Uczcie się tego od wód. Górskie rozpadliny i przepaści niosą ryk rwących potoków, lecz wielkie rzeki płyną spokojnie. Rzeczy puste są dźwięczne, pełne zawsze pozostają ciche. Głupiec jest jak do połowy wypełniony garnek, osoba mądra niczym głębokie, spokojne jezioro.

Nālaka Sutta (Snp.3.11 — *Mowa do Nālaki*)

Nawet gdyby bandyci mieli rozczłonkować twe ciało dwuręczną piłą, jeślibyś umysł swój wypełniał nienawiścią, nie będziesz praktykował moich nauk.

Kakacūpama Sutta (MN.021 — *Mowa o porównaniu do piły*)

Ani poprzez mówienie pięknych słówek,
ani przez bycie urodziwym niczym kwiat lotosu,
nie oznacza że ktoś taki będzie ideałem
jeśli jest zazdrosny, gdy jest skąpcem i szachrajem
Kto odcina się od takich myśli, kto je wykorzeni i usunie
nie mając więcej nic wspólnego z rozgniewaniem
mądrym taki ktoś się staje
mówią o nim, że jest ideałem.

Dhammapada (Dhp.262-263 — *Podstawy* Dhammy)

Nie jest możliwe, by ten, kto sam nie jest powściągliwy, zdyscyplinowany i wygaszony, mógł nauczyć powściągliwości, dyscypliny i wygaszenia innych. Jest za to bardzo możliwe, że ten, kto sam jest powściągliwy, zdyscyplinowany i wygaszony, pomoże innym takimi się stać.

Sallekha Sutta (MN.008 — *Mowa o poszczeniu*)

Zdrowie jest najwyższym dobrem,
bogactwo uznano najwyższym zadowoleniem,
zaufanie najmocniejsze we własnej rodzinie,
Nibbāna to najwyższe uszczęśliwienie.

Dhammapada (Dhp.204 — *Podstawy* Dhammy)

Jeśli inni krytykują mnie, *Dhammę* czy *Sanghę*, nie powinniście wpadać w złość, czy czuć się dotkniętymi, ponieważ zaćmiłoby to wasz osąd i nie wiedzielibyście, czy to, co mówią jest słuszne, czy nie. Jeśli inni to czynią, wyjaśnijcie im, jak bardzo jest niewłaściwy krytycyzm, który mówi: „To nie jest właściwe. To nie jest prawe. To nie jest nasza droga. To nie jest to, co czynimy". Podobnie, jeśli inni sławiliby mnie, czy *Dhammę* bądź *Sanghę*, nie powinniście być dumni, czy nadęci ponieważ zaćmiłoby to wasz osąd i nie wiedzielibyście, czy to, co mówią jest słuszne, czy nie. Jeśli więc inni to czynią, wyjaśnijcie im, jak ich wysławianie jest zasadne mówiąc: „To jest właściwe. To jest prawe. To nasza droga. To jest w nas".

Brahmajāla Sutta
(DN.01 — *Mowa o wszechogarniającej sieci poglądów*)

Słowa, gdy posiadają pięć cech, nie są niestosowne, ale są trafne, godne pochwały i wysławiane przez mędrców. Jakich pięć? Są wymawiane we właściwym czasie, są prawdziwe, są wymawiane z łagodnością, są na temat i są wymawiane z miłującą dobrocią.

Vācā Sutta (AN.05.198 — *Mowa o mowie*)

Niczym tafla głębokiego, przejrzystego i spokojnego jeziora –
taki wygląd ma też oblicze mędrca, który Naukę usłyszeć podołał.

Dhammapada (Dhp.82 — *Podstawy* Dhammy)

Małe znaczenie ma utrata takich rzeczy, jak bogactwo, straszną rzeczą jest zaś utrata mądrości. Niewielkie ma znaczenie zdobycie takich rzeczy, jak bogactwo, cudowną jest zaś rzeczą zdobycie mądrości.

Kalyāṇamittā Vagga
(AN.01.r08 — *Rozdział o najlepszym przyjacielu*)

Kto uważa się za znawcę pism, mówi o nich wiele
ale zaleceń tam spisanych nie stosuje,
a jeno przywłaszcza je, choć sam próżnuje,
jest jak pasterz cudzych stad,
dobrodziejstwa świętego życia nie jemu są pisane.

Dhammapada (Dhp.19 — *Podstawy* Dhammy)

Niczym matka troszcząca się o życie swojego jedynego syna, takie samo nastawienie należy rozwijać wobec wszystkich istot, bez rozróżniania.

Karaniya Metta Sutta (Snp.1.08 — *Mowa o miłującej dobroci*)

Ten, kto zamierza upomnieć innego, powinien wpierw rozważyć: „Jestem, czy nie jestem tym, który praktykuje pełną czystość ciała i mowy? Czy te zalety są we mnie obecne, czy też nie?" Jeśli tak nie jest, bez wątpienia znajdą się ludzie, którzy powiedzą: "Czemu sam nie praktykujesz pełnej czystości ciała i mowy?" Następnie ten, kto zamierza upomnieć innego, powinien wpierw rozważyć: „Czy wyzwoliłem się od złej woli w zamian rozwijając miłość do innych? Czy ta zaleta jest obecna we mnie, czy też nie?" Jeśli jej nie ma, z pewnością znajdą się ludzie, którzy powiedzą: „Czemu sam nie rozwijasz w sobie miłości?"

Kusināra Sutta (AN.10.044 — *Mowa wygłoszona w Kusinārze*)

Ktokolwiek umacnia się w prawości rano, w południe lub w nocy, ten mieć będzie radosny ranek, radosne południe i radosną noc.

Loṇakapalla Sutta (AN.03.099 — *Mowa o szczypcie soli*)

Budowniczowie kanałów rzeki przekształcają,
　　rzemieślnicy odkształcają strzały,
cieśle kształty drewnu nadają,
　　mędrcy kształtują swój charakter stale.

Dhammapada (Dhp.80 — *Podstawy* Dhammy)

Na świecie istnieją cztery rodzaje ludzi. Jakie cztery? Ci, którzy nie troszczą się ani o własne dobro, ani o dobro innych; ci, którzy troszczą się o dobro innych, lecz nie o swoje własne; ci, którzy troszczą się o swoje własne dobro, ale nie o dobro innych oraz ci, którzy troszczą się zarówno o dobro własne, jak i dobro innych (...) Spośród tych czterech rodzajów ludzi ci, którzy troszczą się zarówno o dobro własne, jak i dobro innych, są najważniejsi, ponad innymi, najwspanialsi i najlepsi.

Chavālāta Sutta (AN.04.095 — *Mowa o ogniu ze stosu*)

Przyjmując schronienie w Buddzie, *Dhammie* oraz *Saṇdze*
wyzwolisz się od bojaźni, ze strachu drżenia i włosów jeżenia

Dhajagga Sutta (SN.11.003 — *Mowa o sztandarze*)

Gniewnego spokojem pokonasz, złego pokonasz dobrocią
skąpego szczodrością pokonasz, kłamcę pokonasz prawdą

Dhammapada (Dhp.223 — *Podstawy* Dhammy)

Ci są sobie nawzajem bliskimi, których myśli, mowa i działania są dobre. Nawet jeśli mówią: „Nie jesteśmy sobie nawzajem bliskimi" — wciąż pozostają swoimi bliskimi. Dlaczego? Ponieważ robią to, co uczyniłaby dla nich bliska osoba.

Piya Sutta (SN.03.004 — *Mowa o bliskich*)

Nie lekceważ dobroczynnego, myśląc: „to nic wielkiego"
Tak jak dzbanek łącząc kropel wiele, wodą się napełniając,
tak i roztropny zbiera po trochu,
w końcu wiele dobroczynnego w sobie zgromadzając.

Dhammapada (Dhp.122 — *Podstawy* Dhammy)

Pewnego razu jeden z mnichów cierpiał z powodu dyzenterii i leżał we własnych nieczystościach tam, gdzie upadł. Odwiedzający mnichów Buddha udał się wraz z Ānandą do chorego i zapytał go:

„Co się stało, mnichu?"

„Zachorowałem na dyzenterię, panie".

„Czy nie ma nikogo, kto by się tobą zajął?"

„Nie, panie".

„Czemu więc nie opiekują się tobą pozostali mnisi?"

„Ponieważ jestem dla nich bezużyteczny".

Wtedy Buddha zwrócił się do Ānandy:

„Idź, przynieś wody, abyśmy mogli umyć tego mnicha".

Ānanda przyniósł więc wodę i razem z Buddhą umyli chorego. Następnie, trzymając mnicha za głowę i stopy, przenieśli go i położyli w łóżku. Później Buddha przywołał pozostałych mnichów i zapytał ich:

„Dlaczego nie opiekowaliście się chorym mnichem?"

„Ponieważ był dla nas bezużyteczny".

„Mnisi, nie macie matki, ani ojca, którzy by się wami opiekowali. Kto będzie się o was troszczyć, jeśli nie wy sami? Ten, kto opiekowałby się mną, niech opiekuje się każdym chorym".

Vinayapiṭaka (Vin. IV, 301 — *Kosz dyscypliny*)

Dar *Dhammy* nad wszelkimi darami triumfuje,
upodobanie *Dhammy* nad wszelkimi upodobaniami góruje,
ukojenie *Dhammą* wszelkie ukojenia przewyższa,
zniszczenie pragnienia wszelką krzywdę przezwycięża.

Dhammapada (Dhp.354 — *Podstawy* Dhammy)

Dobrze jest od czasu do czasu pomyśleć o własnych błędach. Dobrze jest od czasu do czasu pomyśleć o błędach cudzych. Dobrze jest od czasu do czasu pomyśleć o własnych zaletach. Dobrze jest od czasu do czasu pomyśleć o zaletach innych ludzi.

Katthī Sutta (AN.10.085 — *Mowa o pretensjach*)

Dobroczyńca raduje się teraz, gdy przeminie też się raduje.
W tym i w następnym życiu — raduje się w obydwu.
Dostrzegłszy swe czyny poprawne, cieszy się i jest zadowolony.

Dhammapada (Dhp.16– *Podstawy* Dhammy)

Porzućcie to, co niewłaściwe. Można to zrobić. Jeśli byłoby niemożliwe, nie prosiłbym was o to. Lecz jest to możliwe i dlatego mówię: „Porzućcie to, co niewłaściwe". Gdyby porzucenie tego, co niewłaściwe prowadziło do szkody i krzywdy, nie prosiłbym was o to. Lecz przyniesie to wam korzyść i szczęście i dlatego mówię: „Porzućcie to, co niewłaściwe".

Pielęgnujcie to, co właściwe. Można to zrobić. Jeśli byłoby to niemożliwe, nie prosiłbym was o to. Lecz jest to możliwe, dlatego mówię: „Pielęgnujcie to, co właściwe". Gdyby pielęgnowanie tego, co właściwe prowadziło do szkody i krzywdy, nie prosiłbym was o to. Lecz przyniesie to wam korzyść i szczęście, dlatego mówię: „Pielęgnujcie to, co właściwe".

Kusala Sutta (AN.02.019 — *Mowa o tym co właściwe*)

Wszyscy drżą ze strachu przed karą,
wszystkim żywot drogi,
utożsamiwszy się z innymi,
nikt do mordu nie dopuści,
nikt innego życia nie pozbawi.

Dhammapada (Dhp.130 — *Podstawy* Dhammy)

Człeka wielkiego z daleka poznasz,
tak jak szczyty Himalajów,
Niecnego dostrzec nie zdołasz,
tak jak strzał wypuszczonych pod osłoną nocy.

Dhammapada (Dhp.304 — *Podstawy* Dhammy)

Buddha rzekł: „Co myślisz o tym? Jaki jest cel lustra?"

„Istnieje by przeglądać się w nim" — odparł Rahula.

Wówczas Buddha powiedział: „Doprawy tak samo jakiekolwiek działanie wykonane ciałem, mową i umysłem powinno być dokonane jedynie po rozważnym przyglądnięciu się i refleksji".

Ambalaṭṭhikarāhulovāda
(MN.061 — *Rady dane Rāhuli w Ambalaṭṭhika*)

Podobnie jak rzeka Ganges płynie, skłania się, zmierza ku wschodowi, tak kultywujący i rozwijający Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę płynie, skłania się i zmierza ku *nibbānie*.

Paṭhamapācīnaninna Sutta
(SN.45.091 — *Pierwsza mowa o skłanianiu się na wschód*)

Znieważył mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie,
kogo gnębią takie żale, ten nie zdoła uśmierzyć nienawiści.
Znieważył mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie,
kogo nie gnębią takie żale, ten zdoła uśmierzyć nienawiść.
Wszelako nienawiścią nigdy nie uśmierzy się nienawiści,
jedynie brak nienawiści uśmierzy nienawiść,
oto prawda pradawna.

Dhammapada (Dhp.3-5 — *Podstawy* Dhammy)

Wykaz skrótów

AN. — *Anguttara Nikāya*;
DN. — *Dīgha Nikāya*;
Dhp. — *Dhammapada*;
MN. — *Majjhima Nikāya*;
SN. — *Saṃyutta Nikāya*;
Snp. — *Sutta Nipāta*;
Ud. — *Udāna*;
Vin. — *Vinaya.*
JN. — *Jātaka Nidāna*

Terminologia

Przekład tekstów źródłowych, zwłaszcza tych z odległych kulturowo krajów, jest nie lada wyzwaniem dla tłumaczy. Terminy buddyjskie, które są używane w oryginalnych tekstach Theravādy, często nie mają odpowiedników w języku polskim. Najprostszym rozwiązaniem byłoby zatem pozostawienie ich w oryginalnym (palijskim) brzmieniu. Rodzi to jednak kolejny problem — ze zrozumieniem znaczenia i przyjęciem właściwej definicji, co może prowadzić do spekulacji i domysłów. Dlatego podjęliśmy decyzję o tłumaczeniu terminologii w możliwie najszerszym zakresie, dbając jednocześnie o precyzję i konsekwencję przekładu, tak aby nie wywoływał on nieporozumień.

Staramy się jednak nie zawężać wyjaśnienia do jednego tylko słowa przyjętego przez tłumacza. Najlepszym i najbardziej charakterystycznym przykładem tego jest wyraz *dukkha*, który doczekał się odpowiednika w języku polskim w postaci „cierpienia". Słowo to, jakkolwiek bliskie znaczeniu oryginalnemu, nie oddaje całkowicie głębi i sensu wyrazu *dukkha*. Właściwszym słowem byłaby „krzywda", jednak i ona samodzielnie nie wyczerpuje szerokiego znaczenia *dukkhi*. Dlatego Czytelnik może natknąć się na pozorną niekonsekwencję — w jednych miejscach w tekście będzie mowa o „cierpieniu", a w innych o „bólu", „niezadowoleniu", „nieszczęściu", „braku satysfakcji" itp. Wszystkie te wyrażenia sugerować będą jeden palijski termin — *dukkha*. Każde z osobna jest częściowo prawdziwe, razem dając pełną perspektywę tego, czym jest *dukkha*.

Niektóre słowa, w tym większość nazw własnych, pozostawiamy niespolszczone, w ich oryginalnym, palijskim zapisie. I tak np. stosujemy formę „Buddha" (zamiast powszechnie przyjętej „Budda") dla podkreślenia wymowy przydechowego „h" (szerzej o wymowie piszemy niżej). Podobnie powstrzymujemy się od tłumaczenia takich terminów, jak *nibbāna*,

arahant, *deva*, *Dhamma* i in. Staramy się używać znaków diakrytycznych, jeśli tylko występują one w oryginale — tak samo, jak stosuje się je w zapisie obcojęzycznych zapożyczeń, np. *à la*. Ponadto nie zamieniamy palijskiego „v" na polskie „w" (np. w nazwie „Theravāda"), głównie dlatego, że jego wymowa często różni się od „w" (patrz niżej).

Czytelnik może natknąć się na książki o tematyce buddyjskiej, w których używa się form sanskryckich tych samych terminów, które u nas pojawiają sie w wersji palijskiej, np. *Dharma* zamiast *Dhamma*, *nirvāna* zamiast *nibbāna* itd. Wynika to z różnić pomiędzy szkołami buddyjskimi odnośnie do tego, czy za swój język kanoniczny uznają palijski, czy sanskryt. Używanie terminów pochodzących z pāḷi (a więc *dhamma*, *nibbāna* itd.) jest charakterystyczne dla Theravādy.

Zachęcamy wszystkich do refleksji nad tym, co nam wiadomo o cierpieniu (*dukkha*), oraz do analizy innych terminów buddyjskich, dostrzegając głębię oryginalnego przekazu, który Buddha — powodowany współczuciem — starał się nam naświetlić.

Alfabet

Pāḷi to dialekt średnioindyjskiej grupy języków indoeuropejskich. W tym języku spisano nauki Buddhy (*Tipiṭaka*). „Pāḷi" dosłownie oznacza „szereg" lub „wiersz".

Teksty w języku palijskim spisywano w różnych okresach oraz dostosowywano do miejscowych form transkrypcyjnych. W dzisiejszych czasach buddyści na Sri Lance i w południowo-wschodniej Azji używają własnych alfabetów do zapisywania tego uniwersalnego, kanonicznego języka Theravādy. Przedstawiona dalej forma zapisu języka pāḷi z charakterystycznymi znakami diakrytycznymi powstała w oparciu o alfabet łaciński. Alfabet ten składa się z czterdziestu jeden znaków — ośmiu samogłosek i trzydziestu trzech spółgłosek.

8 SAMOGŁOSEK (pāḷi: *sara*) to: *a*, *ā*, *i*, *ī*, *u*, *ū*, *e*, *o*.

Samogłoski „a", „i", „u" są krótkie, zaś „ā", „ī", „ū" są długie; „e" i „o" są wymawiane długo za wyjątkiem sytuacji, gdzie występują przed podwójną spółgłoską, np.:

d*e*va (długie „e") — m*e*ttā (krótkie „e");

l*o*ka (długie „o") — ph*o*ṭṭhabbā (krótkie „o").

33 SPÓŁGŁOSKI (pāḷi: *vyañjana*):
grupa *ka* — gardłowe: *k*, *kh*, *g*, *gh*, *ṅ*
grupa *ca* — podniebienne (miękkie): *c*, *ch*, *j*, *jh*, *ñ*
grupa *ṭa* — podniebienne (cofnięte): *ṭ*, *ṭh*, *ḍ*, *ḍh*, *ṇ*
grupa *ta* — zębowe: t, th, d, dh, n
grupa *pa* — wargowe: *p*, *ph*, *b*, *bh*, *m*
pozostałe — podniebienne (miękkie): *y*
— podniebienne (cofnięte): *r*
— zębowe: *l*
— zębowo-wargowe: *v*
— zębne (ciche): *s*
— przydechowe: *h*
— podniebienne (cofnięte): *ḷ*
— nosowe: *ṃ*

Piąta w kolejności spółgłoska w każdej z pierwszych pięciu grup jest nosowa. Wszystkie spółgłoski przydechowe „kh", „gh", „ṭh", „ḍh", „th", „dh", „ph", „bh" wymawia się ze słyszalnym wydechem po spółgłosce. Najlepiej ćwiczyć ich wymowę mając kartkę papieru przed ustami, która podczas wymowy tych spółgłosek powinna się wyraźnie poruszać na skutek wydechu. Zatem „th" należy wymawiać nie jak w słowie „tchawica", lecz raczej jak w angielskiej nazwie kraju „Thailand". Podobnie „ph" wymawia się nie jak w słowie „pchać", ani tym bardziej nie jako „f" w angielskim słowie „photo", lecz tak jak wymawia się prawidłowo w nazwie miasta „Phuket".

Cofnięte spółgłoski „ṭ", „ṭh", „ḍ", „ḍh", „ṇ" należy wymawiać z czubkiem języka lekko cofniętym, nie dotykając zębów, lecz najwyższej części podniebienia twardego, tuż nad dziąsłami. Przy wymawianiu spółgłosek zębowych „t", „th", „d", „dh", „n" czubek języka dotyka górnych zębów.

Spółgłoskę „c" wymawia się jak polskie „cz", „j" jak polskie „dż", „ñ" jak polskie „ń" (albo „ni", jeśli po nim występuje samogłoska), „y" jak polskie „j". Spółgłoski „k", „g", „t", „d", „n", „p", „b", „m", „r", „l", „s", „h" wymawia się tak samo jak w języku polskim.

Spółgłoski „ṅ" i „ṃ" wymawia się podobnie do tylnojęzykowego „n" w wyrazie „ring". Różnica pomiędzy „ṅ" a „ṃ" jest trudna do rozróżnienia, ale pierwsza z tych spółgłosek — w przeciwieństwie do drugiej

— nigdy nie występuje się na końcu wyrazu. Zatem odnośnie do naszego przykładowego wyrazu „ring”, gdyby tylnojęzykowe „n” było zapisane przy pomocy „ṃ”, to po nim nie mogłoby wystąpić dźwięczne „g”.

Podwójne spółgłoski wymawia się jako jedną, robiąc krótką pauzę. Nie będzie to więc Bud-dha a raczej Bu...dha, podobnie jak w języku polskim można wymawiać jedno „k” z krótką pauzą w słowie „lekko” bądź jak „b” w słowie „hobby”.

Spółgłoskę „v” zasadniczo wymawia się jak polskie „w”, jednak czasem można usłyszeć zamiast tego dźwięk zbliżony do polskiego „ł”, np. wyraz „vata” czyta się raczej jak „łata”, niż jak „wata”.

Na koniec warto zaznaczyć, że nie ma jednej, poprawnej, „ortodoksyjnej” wymowy języka palijskiego. Język ten przez wieki asymilując się do różnych kultur i różnych ludów, zmieniał także swoje brzmienie, dlatego w dzisiejszych czasach istnieją poważne problemy z odczytywaniem klasycznych tekstów.

Zachodni badacze buddyzmu wykształcili pewien styl wymowy, jednak nie ma żadnych dowodów na to, że ten system jest poprawny. Warto zauważyć, że pāḷi jest językiem indoeuropejskim, natomiast ludność południowo-wschodniej Azji, która zachowała język palijski, sama w większości mówi językami niespokrewnionymi z grupą indoeuropejską. Wyjątkiem jest tu syngaleski, którym posługuje się większość ludności Sri Lanki — należy on do rodziny indoeuropejskiej i to właśnie na nim badacze oparli system współczesnej wymowy palijskiego.

Odwiedzając tradycyjne buddyjskie kraje Theravādy, można natknąć się zatem na różnie brzmiące recytacje czy wymowę pāḷi. Np. w Kambodży można usłyszeć zamiast „balaṃ” — „beleng”, a zamiast „piṇḍapāta” — „bindabat”. Birma wykształciła swój własny „dialekt” palijski, prawdopodobnie bazując na alfabecie Monów, dlatego „paccayo” jest tam wymawiane jak „pissajo” a „gacchāmi” jak „gissami”. Co ciekawe, zachowana w Birmie wymowa „j” jako „z” jest dość prawdopodobna. W Laosie — w którym, jak niemal we wszystkich krajach południowo-wschodniej Azji — występuje problem z wymową spółgłosek wargowych, zamiast „pañha” wymawia się „banhā”, a zamiast „dāna” — „tāna”. W Tajlandii, która zapożyczyła wymowę laotańską (a nie na odwrót), jest podobnie. Nawet na samej Sri Lance występują różnice w stosunku do wymowy przyjętej przez zachodnich badaczy. Chociaż jest to jedyny kraj, w którym można

usłyszeć oryginalnie brzmiące spółgłoski podniebienne-cofnięte oraz gdzie przestrzega się długości wymowy samogłosek, to za to np. każde krótkie „a” występujące na końcu wyrazu wymawia się tam jak „æ” — zatem „kusumena nena” brzmi bardziej jak „kusumene nene”.

Jak widać, nie istnieje jeden system wymowy palijskiego, jednak przedstawiona powyżej propozycja wymowy jest najbardziej prawdopodobna i została skomponowana w oparciu o dotychczasową wiedzę zebraną na temat języków średnioindyjskich.

Należy jednak pamiętać, że *Tipiṭaka* posiada liczne komentarze do tekstów podstawowych. Niektóre z tych komentarzy, czy nawet sub-komentarzy, chociaż zapisane zostały w języku palijskim, to mają liczne naleciałości regionalne — w zależności od tego, gdzie powstały (najczęściej w Birmie lub w Tajlandii).

Słowniczek palijski

Abhidhamma
jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*
buddyjski kanoniczny opis procesów i cech charakterystycznych umysłu
Adiṭṭhāna
silna determinacja
stanowcza decyzja, mocne postanowienie
Adukkhamasukha
ani bolesne, ani przyjemne doznanie (*vedanā*)
Ājīva (sammā/ micchā)
sposób życia (właściwy/niewłaściwy)
piąta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Ākāsa
przestrzeń
Akusala
kammicznie niezdrowy
niewłaściwy, nieopłacalny
Anāgāmī
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„niepowracający”, jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia
Anagāriya / Anagārika
bezdomność / ten, kto opuścił dom
Ānāpānasati
świadomość oddychania

jedna z form obserwacji ciała (*kāyānupassanā*) będącej rodzajem *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Anattā

brak istoty

a) metoda postrzegania zjawisk sugerujących brak istoty, brak jestestwa, brak jaźni, pustkę ego, bezosobowość, brak stałej substancji (ego, ducha lub duszy), brak istniejącego „ja”

b) nic nie może się pojawić samo lub z pojedynczej przyczyny i nic nie może istnieć ani poruszać się samodzielnie, współ-bycie, współzależność wszystkiego ze wszystkim

c) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anicca*); zrozumienie *anattā* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anicca

niestałość

a) brak stałości; wszystkie uwarunkowane zjawiska są nietrwałe; wszystko, co zaczyna istnieć, zmienia się i odchodzi

b) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *dukkha* i *anattā*); zrozumienie *anicca* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Anusaya

potencjalne, utajone skazy

Apāya

cztery stany niedoli

cztery wymiary bądź światy niższe: 1. *niraya* — piekło, czyściec, świat karny, 2. *tiracchāna* — świat zwierząt, 3. *peta* — głodne duchy, zmarli, ci którzy odeszli ze świata, cienie, 4. *asura* — upadłe anioły, tytani, zazdrosne bóstwa

Appamāda

niezaniedbywanie

gorliwość, sumienność, obecność samo-świadomości (dosłownie: niezapominalstwo)

Arahant / Arahattaṃ / Arahat

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

„ten, który zniszczył wrogów (skazy)”, „godny”, jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Ariya

Szlachetny

osoba wyzwolona, dostrzegająca to, co nieuwarunkowane (*nibbāna*), zalicza się do nich Buddha, inni *Paccekabuddhowie* oraz uczniowie Błogosławionego, którzy osiągnęli jeden z czterech stopni szlachetności: 1. *sotāpanna* — „wchodzący w nurt”, 2. *sakadāgāmi* — „raz powracający”, 3. *anāgāmī* — „niepowracający”, 4. *arahattaṃ* — „ten, który zniszczył wrogów (skazy)”

Ariya Aṭṭhangika Magga

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

1. właściwy pogląd (*sammā diṭṭhi*), 2. właściwa intencja (*sammā saṅkappa)*, 3. właściwa mowa (*sammā vācā)*, 4. właściwe działanie (*sammā kammanta)*, 5. właściwy sposób życia (*sammā ājīva)*, 6. właściwy wysiłek (*sammā vāyāma)*, 7. właściwa przytomność / uważność (*sammā sati*), 8. właściwe skupienie / koncentracja (*sammā samādhi*)

Ariya Saccāni (Cattāro)

Szlachetne Prawdy (Cztery)

1. Szlachetna Prawda o Krzywdzie, 2. Szlachetna Prawda o Przyczynie Krzywdy, 3. Szlachetna Prawda o Niezradzaniu się Krzywdy, 4. Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do Niezradzania się Krzywdy (Szlachetna Ośmioraka Ścieżka — *Ariya Aṭṭhangika Magga)*

Arūpa

świat bezforemny

niesubstancjalny, subtelny świat bądź stan

Asammoha-sampajañña

przejrzyste zrozumienie braku zaślepienia

przeniknięcie myślą i urzeczywistnienie *anicca*, *dukkha* i *anattā*

Āsava

skaza

oszołomienia umysłu, zmącenia, strapienia, zakłócenia, rozterki, zatroskania, lgnięcie do *saṃsāry*

Asubha

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

medytacja nad obrzydliwością ciała, istnieje dziesięć obiektów zniechęcających i odstręczających od cielesności

Asura

zazdrosne bóstwa

upadłe anioły, tytani

Attā

istota, jestestwo

ego, osobowość, „ja", jednostkowe postrzeganie samego siebie jako odrębnej i samodzielnej istoty

Avijjā

niewiedza

nieznajomość Czterech Szlachetnych Prawd, powodująca cierpienie, jedno z ogniw współzależnego powstawania (*paṭicca-samuppāda*), synonim *moha*

Āvuso

bracie!

drogi przyjacielu — forma grzecznościowa w jakiej mnisi zwracają się między sobą

Bala

siły

potęga, siły wojskowe, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Bāla

głupiec

Bhagavā

Błogosławiony

jeden z tytułów nadawanych Buddzie

Bhava-taṇhā

pragnienie bycia

chęć zaistnienia, stawania się, wola życia

Bhaya

bojaźń, strach

Bhante / Bhadante

czcigodny!

odpowiednia forma zwracania się do mnicha buddyjskiego (*bhikkhu*)

Bhava

bycie, stawanie się

Bhāvanā

rozwój mentalny, medytacja, doskonalenie umysłu

Bhāvanāmayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta przez bezpośrednie doświadczenie, przez rozwój mentalny

Bhikkhu / Bhikkhunī

w pełni wyświęcony mnich / mniszka, członkowie *Saṇghi*

Bhūta

byt, to co bytuje

Bodhisatta

istota dążąca do przebudzenia

Bojjhaṅga

czynniki oświecenia

1. świadomość *(sati)*, 2. badanie *Dhammy (dhammavicaya)*, 3. energia *(viriya)*, 4. radosne uniesienie (*pīti*), 5. uspokojenie (*passaddhi*), 6. skupienie / koncentracja (*samādhi*), 7. zrównoważenie (*upekkhā*)

Brahmā

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

imię najwyższego boga w religii starożytnych Indii, stwórcy i zbawcy

Brahmacariya

święty żywot

życie w czystości, celibacie, zgodnie z zaleceniami moralnymi

Brahmana

bramin, święta osoba

jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, kasta kapłanów

Brahmavihāra

„siedziby niebiańskie", cztery medytacje najwyższej dobroci

dobroczynne stany umysłu, nieskończone, bezgraniczne medytacje (tzn. bez ograniczeń, bez wyróżniania): 1. miłująca dobroć (*mettā*), 2. współczucie (*karunā*), 3. współ-radość (*muditā*), 4. zrównoważenie (*upekkhā*)

Buddha

Przebudzony, Oświecony

nazwa funkcyjna istoty, która potrafi w pełni wyłożyć Dhammę, dzięki której inne istoty także mogą wyzwolić się z *saṃsāry* (Siddhāttha Gotama mając 35 lat stał się Buddhą, którego Nauka (*Sāsana*) trwa do dziś)

Byāpāda / Vyāpāda

gniew

wściekłość, awersja, (patrz: *dosa*) chęć zranienia, jedna z przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Cakkavattin

władca świata

dosł. ten, który obraca kołem, osią świata

Cetanā

intencja, wola

Cetasika

czynnik mentalny

termin odnosi się do 52 czynników mentalnych, wymienionych w *Abhidhammie*; niektóre są kammicznie neutralne, inne kammicznie zdrowe, jeszcze inne kammicznie niezdrowe, 52 czynniki mentalne to: 1. doznanie (*vedanā)* 2. kojarzenie *(saññā)* oraz 50 złożoności umysłowych (*saṅkhāra).*

Chanda

gorliwość

zdrowa intencja, entuzjazm, aspiracja, zapał, uniesienie

Cintāmayā paññā

mądrość lub wiedza zdobyta przez myślenie i rozumowanie, przez analizę intelektualną

Citta

umysł

a) umysłowość, serce (*ceto*)

b) obserwacja umysłu — (*cittānupassanā*) — jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Dāna

dawanie

dar, ofiara, szczodrość

Dassanā

dostrzeganie

pierwszy stopień świętości na ścieżce do wyzwolenia (*Sotāpatti* — „wchodzący w nurt"), przebłysk prawdy, dostrzeżenia nieuwarunkowanej rzeczywistości, zauważenie prawdziwej *Dhammy*, wizja Czterech Szlachetnych Prawd

Deva

[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

1. bóstwo, bóg, bogini (*devatā*), istota niebiańska, wszelkie istoty nad-ludzkie (w tym także strażnicy drzew itp.), dziwy

2. deszcz, chmura deszczowa, niebo, światło dzienne

Dhamma

[w zależności od kontekstu, pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]

a) prawo naturalne, natura zjawisk, stan rzeczy

b) obiekt, rzecz, zjawisko

c) doktryna buddyjska, nauka Buddhy

d) *dhamma-nupassanā* — (obserwacja natury zjawisk) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny* (form ustanawiania świadomości)

e) *dhamma-vicaya* — badanie *Dhammy* — jedna z *bojjhaṅga* (czynników oświecenia)

Dhātu

element

składnik, żywioł, pierwiastek

Dibbacakkhu / dibbasota

niebiańskie oko / niebiańskie ucho

nadnaturalne zdolności widzenia / słyszenia innych światów, osiągane dzięki praktyce medytacyjnej

Diṭṭhi (sammā / micchā)

pogląd (właściwy / niewłaściwy)

wierzenie, spekulatywna opinia, pierwsza część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Domanassa

każdy rodzaj nieprzyjemnego uczucia mentalnego

bolesny, krzywdzący i niesatysfakcjonujący stan bądź uczucie umysłowe, smutek, żal, depresja

Dosa

niechęć

nienawiść, gniew, każdy rodzaj awersji lub niechęci (również smutek, strach, opór itp.)

Dukkha

krzywda

a) cierpienie wynikające z krzywdy, niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście (*dukkha-dukkha*)

b) cierpienie wynikające ze zmiany (*vipariṇāma-dukkha*)

c) cierpienie wynikające ze złożoności, niezadowalająca natura wszelkich

form istnienia, wszystkich uwarunkowanych, złożonych zjawisk (*saṅkhāra--dukkha*)

d) jedna z trzech uniwersalnych cech istnienia (zob. *anicca* i *anattā*); zrozumienie *dukkha* daje wyzwalający wgląd (*paññā*)

Dukkha-dukkha

cierpienie wynikające z krzywdy

niezadowolenie, ból, cierpienie, nieszczęście

Ekaggatā

zintegrowana unifikacja

jednopunktowość, przesycona jednorodnym spokojem osobliwość czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała pragnieniu przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*)

Gocara-sampajañña

przejrzyste zrozumienie lub rozpoznanie wszelkich stanów jako procesów fizyczno-mentalnych.

Iddhi (pādā)

moce (podstawa)

potencjał, powodzenie, moce nadprzyrodzone, cztery cechy duchowe: 1. gorliwość (*chanda*), 2. energia (*viriya*), 3. umysł (*citta*), 4. rozeznanie (*vīmaṃsā*)

Indriya

zdolności duchowe

właściwości kontrolujące, pięć cech duchowych: 1. wiara, przekonanie (*saddhā*), 2. energia (*viriya*), 3. uważność (*sati*), 4. koncentracja (*samādhi*), 5. mądrość (*paññā*)

Jātaka

historia o narodzinach

bajka buddyjska o poprzednich wcieleniach *bodhisatty*

Jāti

początek życia

narodziny, nowe życie

Jarā

starość

Jhāna

medytacyjne wchłonięcie, absorpcja mentalna

Kalyāṇa

dobry, dobrze

Kāma

przyjemność zmysłowa

1. *kāmachanda* — pragnienie przyjemności zmysłowej, jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

2. *kāmaloka* — świat zmysłowy, sfera ziemska

Kamma

intencjonalne działanie (ciała, mowy, umysłu), wolicjonalna czynność

Kammanta (sammā / micchā)
działanie (właściwe/niewłaściwe), czwarta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
Karuṇā
współczucie
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Kāyā (nupassanā)
ciało (obserwacja)
jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny,* form ustanawiania świadomości
Khandha
składowa
ogniwo, skupisko lub kategorie, pięć składowych przywiązania — (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa)*
Khanti
cierpliwość
Khattiya / kshatriya / kṣatriya
kasta wojowników, aryjskiego rodowodu, z której wywodził się Buddha
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach
Kilesa
zanieczyszczenia umysłu, skazy, niezdrowe właściwości umysłu
wszelkie manifestacje chciwości, niechęci i złudzenia (zob*. lobha, dosa,* i *moha*)
Kukkucca
zaniepokojenie
zmartwienie, szkodzenie, (w parze z *uddhacca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Kusala
kammicznie zdrowy
właściwy, korzystny
Lobha
chciwość
wszelkie rodzaje pragnienia lub chęci (synonim *taṇhā*)
Loka
świat
lokuttara — ponadświatowe
Magga
ścieżka
1*. magga-ñāna*, znajomość ścieżki (wiodącej do Oświecenia)
2*. magga-phala,* dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki", synonim oświecenia
Manussa
człowiek, istota ludzka

Maraṇa
śmierć
Mettā
miłująca dobroć
bezinteresowna życzliwość, bezwarunkowa miłość, jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*Brahmavihāra*)
Middha
ospałość
otępiałość, apatia, niezdarność (w parze z *thīna*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)
Moha
iluzja, ułuda, ignorancja
omroczenie, niezrozumienie, niedostrzeganie rzeczywistości (synonim *avijjā*)
Muditā
współ-radość, altruistyczne cieszenie się z kimś jego sukcesem
jedna z czterech bezgranicznych medytacji (*brahmavihāra*)
Nāga
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
istoty wężopodobne, żyjące we własnym wymiarze, czy też świecie
Nāma
„nazwa", procesy mentalne, umysł
zbiorcza nazwa dla *vedanā, saññā, saṅkhāra* i *viññāṇa*
Nāma-rūpa
zespolenie umysłu i materii
nazwa i forma, procesy mentalno-fizyczne
Ñāna
poznanie, pojmowanie, wiedza, synonim *paññā*
Nekkhamma
wyrzeczenie się
Nibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
wygaszenie cierpienia, oświecenie, całkowity zanik krzywdy, to co nieuwarunkowane, brak niewoli, nieujarzmione, stan bez-śmiertny, absolutna wolność, brak *dukkhi*, stan nieuwiązania
Nikāya
kolekcja
klasa, grupa, domena
Niraya
piekło
czyściec, świat karny
Nirodha
zanik, niezradzanie

Nīvaraṇa
przeszkody
trudności, zaszłości umysłowe, kompleksy. Istnieje pięć przeszkód: 1. gniew (*byāpāda/vyāpāda)*
2. pragnienie przyjemności zmysłowej (*kāmachanda*) 3. odrętwienie i ospałość (*thīna middha*) 4. niezrównoważenie i zaniepokojenie (*uddhacca kukkucca*) 5. wątpliwości (*vicikicchā*)

Pabbajjā
ten kto wywędrował
1. ktoś, kto opuścił świat, przyjmując życie wędrowca na drodze ku oświeceniu,
2. członek zakonu buddyjskiego (*samana* i *bhikkhu*),
3. akt wyświęcenia na mnicha, zadowolenie z porzucenia świata (*pabbajjāsukha*)

Paccekabuddha
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ten kto przebudził się samodzielnie, pojedynczy Buddha, niezdolny do głoszenia *Dhammy*

Pāḷi
nazwa języka, w którym po raz pierwszy spisano nauki buddyjskie (Kanon Palijski)

Paññā
mądrość
zrozumienie, wiedza, wgląd (synonim *ñāna*)

Paññatti
relatywna (pojęciowa) rzeczywistość,
myśli oraz ich określenia, desygnaty

Pāpa
złe, niedobre

Paramattha
ostateczna rzeczywistość

Pāramī
doskonałości
potencjalne „talenty”: szczodrość (*dāna*), moralność (*sīla*), wyrzeczenie się (*nekkhamma*), mądrość (*paññā*), energia (*viriya*), cierpliwość (*khanti*), zgodność z prawdą (*sacca*), mocne postanowienie (*adiṭṭhāna*), miłująca dobroć (*mettā*) oraz zrównoważenie (*upekkhā*)

Parideva
lament

Parinibbāna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
ostateczna *nibbāna*, całkowite wygaśnięcie, oznacza zwykle śmierć cielesną osoby oświeconej

Pariyuṭṭhāna
opętanie, obsesja
skazy, które przejawiają się na poziomie umysłu w postaci natrętnych myśli
Passaddhi
uspokojenie, wyciszenie
Paṭicca-samuppāda
współzależne powstawanie,
współtworzenie przyczynowo-skutkowe, ogniwa uwarunkowanych następstw
Phala
owoc, żniwo
magga-phala, dosłownie „ścieżka i owoc, owoc ścieżki”, synonim oświecenia
Phasso
zetknięcie, kontakt
Piṇḍpāta
jałmużna
rekwizyt pożywienia, posiłek zbierany do miski żebraczej przez mnicha (*bhikkhu*)
Pīti
radosne uniesienie
zainteresowanie, entuzjazm, zachwyt, przyjemne uczucie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała gniewowi (*byāpāda* / *vyāpāda*)
Puñña
zasługa
pożytek, przydatność, sprzyjać
Puṇṇa
pełnia, kompletność, spełnienie
Puthujjana
pospolity człowiek
pospólstwo, gmin, zwykli, nieoświeceni ludzie, ordynarni, pełni zaślepienia, ktoś związany ze światem doczesnym, mierny, tuzinkowy
Rāga
pożądanie
Rūpa
materia
procesy fizyczne, cielesność, „forma”
Sabba
wszystko
całość, każdy
Sacca
prawda
zgodność z prawdą, prawdomówność

Saddhā
wiara, silne przekonanie
ufność, zaufanie, dowierzanie

Sādhu
dobrze powiedziane, dobrze zrobione!
rodzaj pochwały, wyrażenia aprobaty

Sakadāgāmi
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„raz powracający”, jeden ze stopni świętości (*ariya*) na ścieżce do wyzwolenia

Saḷāyatana
sześcioraka baza, sześć zmysłów

Samādhi (sammā / micchā)
koncentracja, skupienie (właściwa / niewłaściwa)
spokój, nieruchomość i stabilność umysłu, ósma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Samaṇa / samaṇera
pustelnik / nowicjusz buddyjski

Samatha
medytacja spokoju, skupienia

Sammā
całkowicie, kompletnie, właściwie

Sampajāna
przejrzyste zrozumienie
pełne mądrości, dostrzeganie rzeczywistości zgodnie ze wskazówkami Buddhy

Saṃsāra
kołowrót ponownych wcieleń
cykl cierpienia

Saṇgha / Saṃgha
społeczność, wspólnota szlachetnych (*ariya*)
oznacza także grupę minimum czterech mnichów (*bhikkhu*)

Saṅkappa (sammā / micchā)
intencja (właściwa / niewłaściwa)
druga część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Saṅkhāra
złożoność, część
a) twory mentalne, reakcje umysłowe, konglomerat uwarunkowanych procesów myślowych, komplikacje, bez założeń / spontanicznie (*a-saṅkhārika*), z założeniami / z premedytacją (*sa-saṅkhārika*)
b) zbiór fizycznych form oraz ich cech, zgrupowanie, skupisko, składowa złożoności umysłu (*saṅkhāra-khandha*)

c) kompilacja umysłowa, formacja, przejaw, agregat, pożyteczne złożenia umysłowe (*puññābhisaṅkhāra*), niepożyteczne złożenia umysłowe (a*puññābhisaṅkhāra*), nieporuszone złożenia umysłowe (*āneñjābhisaṅkhāra*)

Saṅkhāra-dukkha
cierpienie wynikające ze złożoności
niezadowalająca natura wszelkiego istnienia, wszystkich uwarunkowanych, skomplikowanych zjawisk

Saññā
kojarzenie
rozpoznawanie, pamięć, postrzeganie, percepcja

Sappāya-sampajañña
przejrzyste zrozumienie pożyteczności

Saraṇa
schronienie, bezpieczeństwo, uciekanie się do kogoś / czegoś.

Sāsana
Nauka Buddhy
porządek, nauczanie, praktyka, przekaz, instrukcja, epistoła

Sati (sammā / micchā)
uważność, świadomość, przytomność, pamięć (właściwa / niewłaściwa)
1. siódma część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)
2. *sati-sampajañña* uważność i przejrzystość świadomości

Satipaṭṭhāna
ustanowienia świadomości, podstawy uważności
cztery rodzaje *satipaṭṭhāny*: postrzeganie ciała (*kāyānupassanā),* postrzeganie doznań i uczuć (*vedanānupassanā*), postrzeganie umysłu (*cittānupassanā*), postrzeganie natury zjawisk (*dhammānupassanā*)

Satta
istota

Sātthaka-sampajañña
przejrzyste zrozumienie czy konkretne postępowanie ciałem, mową bądź umysłem jest odpowiednie czy też nie

Sīla
moralność
etyka, cnota

Sikkhā
uzdalniać się, praktykować
ten kto przechodzi trening

Sīvathikā
kontemplacje na cmentarzach, medytacje nad rozkładem zwłok
dziewięć obserwacji cmentarnych stopni rozkładu

Soka
żal

Somanassa
przyjemne uczucia i wrażenia umysłowe
wszelkie przyjemne odczucia umysłowe, mentalnie pozytywne uczucia
Sotāpanna
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
„wchodzący w nurt", jeden ze stopni świętości (*Ariya*) na ścieżce do wyzwolenia
Sudda/ śūdra
chłopi
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, najniższa z kast
Sukha
szczęście, błogość
czynnik wchłonięcia medytacyjnego (jhāna), który przeciwdziała niezrównoważeniu i zaniepokojeniu (*uddhacca- kukkucca*)
Suññatā
nicość, pustka, próżnia
Sutamayā paññā
mądrość lub wiedza zdobyta poprzez czytanie albo słuchanie
Sutta
mowa Buddhy
wykład, dyskurs, to co usłyszane
Tathāgata
[pozostawione zwykle w oryginalnym brzmieniu]
1. ten, który obudził się i dostrzegł prawdę o naturze świata, o przyczynie, o zaniku oraz o drodze prowadzącej do tegoż zaniku
2. ten, który przebudził się do całkowitego poznania wszystkich możliwych zjawisk
3. ten, który mówi tak jak jest (*tathā*)
4. ten, który robi to co mówi (*tathā*)
5. ten, który jest ponad przeciętnością świata
6. ten, który przyszedł (*tathā āgata*) wypełniając wszystkie dziesięć *paramit*
7. ten który przeszedł (*tathā gata*) wypełniając wszystkie 37 czynników prowadzących do Przebudzenia
Taṇhā
pragnienie
obsesja, lgnięcie, pożądanie (synonim *lobha):* 1. (*kāma-taṇhā)* pragnienie zmysłowej przyjemności, 2. (*bhava-taṇhā*) pragnienie stawania się, 3. (*vibhava-taṇhā*) pragnienie niebytu
Thero / Therī
mnich ze starszyzny / mniszka ze starszyzny
starszeństwo ustala się wg czasu spędzonego w społeczności zakonnej (*Saṇgha*)

Theravāda
Wiedza Starszyzny, Droga Starszych
dosł. „to co powiadają starsi” — nazwa jednej z osiemnastu wczesnobuddyjskich szkół, która jako jedyna przetrwała do dzisiejszych czasów, zwana także buddyzmem południowym

Thīna
odrętwienie
zastygnięcie, nieczułość (w parze z *middha*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Tipiṭaka
Trójkosz Nauki Buddhy
trzy kosze Kanonu Palijskiego: *Vinayapiṭaka, Suttapiṭaka* oraz *Abhidhammapiṭaka*

Tiracchāna
świat zwierząt

Uddhacca
niezrównoważenie
niepokój, wzburzenie, (w parze z *kukkucca*) jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Upādāna
przywiązanie

Upāsaka / Upāsikā
świeccy wyznawcy; mężczyzna / kobieta

Upaṭṭhāna
ustanawianie
1. zakładanie, tworzenie, ustalanie
2. dziedzina, obszar, domena

Upāyāsā
rozpacz

Upekkhā
równowaga
a) neutralne uczucia i wrażenia (*vedanā*)
b) spokój, zrównoważenie, zdrowy stan mentalny (*saṅkhāra, cetasika*)

Uposatha
dzień odświętny
dzień postu, dzień pełni księżyca, nowiu, pierwszej i ostatniej kwadry

Vācā (sammā / micchā)
mowa (właściwa / niewłaściwa)
trzecia część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Vāyāmā (sammā / micchā)
wysiłek (właściwy / niewłaściwy)
szósta część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (*Ariya Aṭṭhangika Magga*)

Vedanā (nupassanā)
doznanie cielesne, uczucie umysłowe
1. mogą to być uczucia i wrażenia umysłowe przyjemne (*somanassa)*, nieprzyjemne (*domanassa)* lub neutralne (*upekkhā)* oraz doznania cielesne bolesne (*dukkhā*) błogie (*sukha*) oraz ani bolesne, ani przyjemne (*adukkhama-sukha*)
2. (obserwacja) jeden z czterech rodzajów *satipaṭṭhāny*, form ustanawiania świadomości

Vessa / Vaiśya
kupcy
jedna z czterech kast (*vaṇṇa* — dosł. kolor) w dawnych Indiach, trzecia w kolejności

Vicāra
wnikliwe dochodzenie
proces badawczy, dociekanie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), który przeciwdziała zwątpieniu (*vicikicchā*)

Vicikicchā
niepewność, wątpienie
jedna z pięciu przeszkód (patrz: *nīvaraṇa*)

Vinaya
jedna z trzech ksiąg *Tipiṭaki*
zasady prowadzenia się i dyscypliny dla mnichów (*bhikkhu*) oraz mniszek (*bhikkhunī*)

Viññāṇa
obecność, biorcza świadomość
[pod]świadomość pasywna, poznawanie bez rozróżniania, odbierający bądź wiedzący umysł

Vīmaṃsā
rozeznanie
jedna z czterech podstaw mocy (*iddhipādā)*

Vimutti
wyswobodzenie

Vipāka
rezultat, efekt
konsekwencja *kammy*

Viparināma-dukkha
cierpienie wynikające ze zmiany

Vipassanā
wgląd, medytacja wglądu

Viriya
energia
aktywność mądrości, „nieustanne przypominanie sobie”

Vitakka

ukierunkowane rozpatrywanie

rozważanie, myślenie zogniskowane na obiekcie, czynnik wchłonięcia medytacyjnego (*jhāna*), które przeciwdziała odrętwieniu i ospałości (*thīna middha*)

Yāma

król świata zmarłych

bóg śmierci (*deva*), który jest poza dobrem i złem

Yathābhūta

tak jak jest, rzeczywistość

faktyczność, stan rzeczy, prawidłowość zgodna z rzeczywistością

Yoniso manasikāra

stosowne przyłożenie uwagi

a) właściwe nastawienie, właściwy nastrój, właściwa uwaga

b) mądra koncentracja, stosowne przyłożenie uwagi

